Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

9/44

सनातन नाम-साधना

LIBRARY
No. 9/44
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

श्रीनरेश ब्रह्मचारी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नामसाधनविषयक कुछ ग्रन्थ

श्रीमत् कुलदानन्द ब्रह्मचारी लिखित

श्रीश्रीसद्गुरुसङ्ग

[श्रीश्रीविजयकृष्णकी पुण्य जीवनकथा और अमृतमयी उपदेशावली]

बंगला—१म, २य, ३य, ४र्थ और ५म खण्ड

हिन्दी—१म खण्ड; अन्य खण्ड शीघ्र ही प्रकाशित होंगे।

प्राप्तिस्थान—

श्रीगौराङ्ग सुन्दर ता

२० महर्षि देवेन्द्र रोड

कलकत्ता

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No. ~~135~~ ~~94~~ 9/44
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

LIBRARY
No. ~~155~~ 9/44
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

9/44

सनातन नाम-साधना

Presented by:-

श्रीनरेश ब्रह्मचारी

प्रकाशक

युवराज श्रीमान् उदयराजजी सिंह

शिवगढ़राज्य (रायबरेली)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पं० श्रीलक्ष्मणनारायण गर्दे द्वारा
अनुवादित

मुद्रक
ओ० प्र० कपूर
श्रीलक्ष्मीनारायण प्रेस
काशी

आषाढ़ी अमावस्या
संवत् १९९९

मूल्य बारह आना

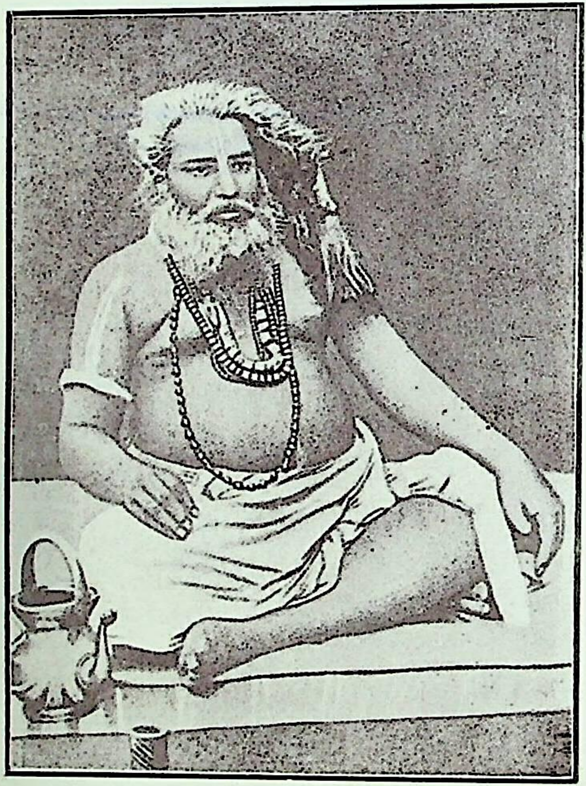
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No. 135
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



श्रीश्रीविजयकृष्ण गोस्वामी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समर्पण

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीश्रीविजयकृष्ण गोस्वामी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समर्पण

श्रीश्रीसद्गुरुकृपालब्ध नामसाधनफलरूपा
"सनातन नाम-साधना"
श्रीश्रीसद्गुरुचरणोंमें समर्पित ।

आषाढ़ी अमावस्या
संवत् १९९९

कृपाभिखारी
श्रीनरेश ब्रह्मचारी

卐

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीश्रीगुरवे नमः

प्रकाशकका निवेदन

परम पूज्यपाद श्रीश्रीब्रह्मचारीजी द्वारा लिखित "सनातन नाम-साधना"का पाठ कर मैं मुग्ध और उपकृत हुआ। इस अत्युत्कृष्ट साधनाका दिव्य संकेत जानकर इसके मधुर रसास्वादनसे, मेरे ही समान, अन्य लोग आनन्द लाभ करेंगे, इस आशासे मैं इस "सनातन नाम-साधना"को प्रकाशित कर अपने आपको सौभाग्यवान् समझता हूँ। इन ग्रन्थ भगवान्‌की कृपासे ही मुझे यह सौभाग्य प्राप्त हुआ ; इसलिये उन्हींके श्रीचरणोंमें अपनी सभक्ति प्रणति जनाकर इस अमूल्य ग्रन्थको जगत्‌के सम्मुख उपस्थित करता हूँ।

शिवगढ़ राज्य
पो० शिवगढ़
(रायबरेली)

भगवत्कृपाप्रार्थी
श्रीउदयराज सिंह

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

इस ग्रन्थके विक्रयसे जो अर्थसंग्रह होगा उसका विनियोग 'नाम' साधकोंके सहायतार्थ किया जायगा।

प्रकाशक

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

॥ श्रीहरिः ॥

स्वस्तिवाचन

"सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति तपांसि सर्व्वाणि च यद्वदन्ति। यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत् ॥" इत्यादि श्रुतिवचनोंसे जिस अनन्त ऐश्वर्यशाली अनन्त भगवन्नामका संकेत किया गया और सर्वोपरि जिसका माहात्म्य सूचित किया गया है उसीकी साधना "सनातन नाम-साधना" है। यह अनादि वैदिक साधना सदासे अनन्तकी ओर सतत प्रवाहित और अनन्तमें विलीन हो रही है। पर इसकी धारा अन्तःसलिला फल्गुवत् गुप्त है।

जिस किसी मार्गसे भगवान्की ओर जानेके लिये यह सङ्केतज्ञान होना तो आवश्यक ही है कि भगवान् क्या हैं, हम क्या हैं और यह जगत् क्या है तथा भगवान्के साथ इन सबका क्या और कैसा सम्बन्ध है। यहां जिन अधिकारी लेखकने इस समस्त विषयका विवेचन किया है वे परमहंस गोस्वामी श्रीविजयकृष्णके प्रतिरूप शिष्य नैष्ठिक ब्रह्मचारी श्रीकुलदानन्दके गुरुगतप्राण प्रतिरूप शिष्य हैं। उन्होंने इस ग्रन्थमें इन सब गूढ़ विषयोंमें जो कुछ लिखा है, यह कहनेकी आवश्यकता नहीं कि, वह केवल श्रुतज्ञान नहीं—स्वानुभूत सिद्ध ज्ञान है, सच्चे जिज्ञासु जिसकी प्रतीक्षा-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

में रहा करते हैं। ग्रन्थको पढ़ते हुए निर्मल ज्ञानगंगामें ही अवगाहन करने और आधारके शुद्ध और पवित्र होनेका दिव्य अनुभव होता है।

जिन लोगोंके अनुरोधसे परम पूज्य श्रीब्रह्मचारीजीने यह ग्रन्थ लिखा, उनमें मैं भी एक हूँ और मुझे विश्वास है कि इस ग्रन्थको पढ़कर कमसे कम मेरे समान अन्य पाठक भी उपकृत होंगे, विशेष भाग्यवानोंकी तो बात ही क्या! पुस्तकके अन्तमें स्वयं परमहंस श्रीगोस्वामीजीके जो उपदेशात्मक सिद्ध वचन हैं उनके सम्बन्धमें कुछ कहना सूर्यको दीपक दिखाना है। इन वचनोंसे जगत्का सतत कल्याण करनेवाला दिव्य तेज स्वतः निसृत हो रहा है।

इस ग्रन्थमें ये दो शब्द लिखनेका जो दुर्लभ अवकाश मुझे प्राप्त हुआ इसके लिये मैं इस ग्रन्थके सम्मान्य प्रकाशक साधकप्रवर युवराज श्रीमान् उदयराज सिंहजीके प्रति विशेष रूपसे कृतज्ञता प्रकट करता हूँ। संसारकी इस अति विकट अवस्थामें "सनातन नाम-साधना"रूप यह भगवत्प्रसाद निश्चय ही जगत्के लिये मंगलप्रद होगा।

विनीत

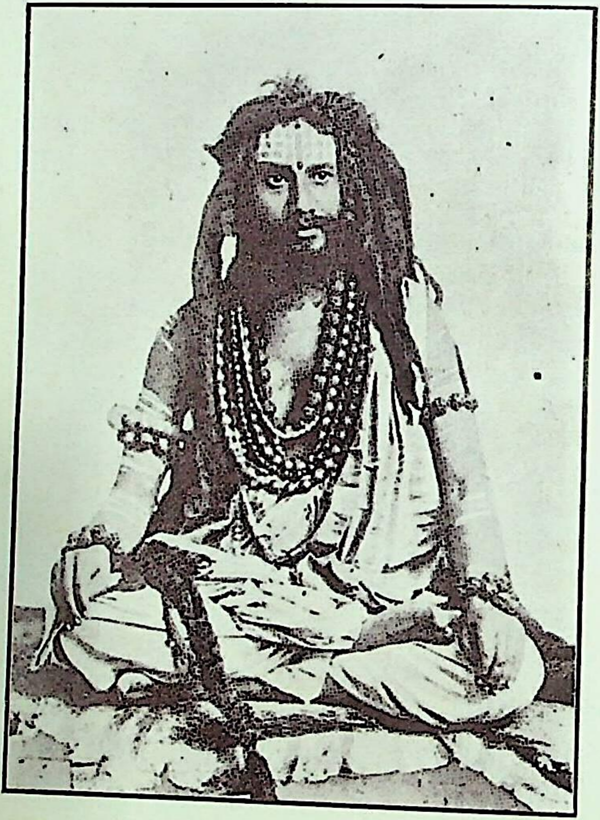
श्रीलक्ष्मणनारायण गर्दे

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



श्रीश्रीकुलदानन्द ब्रह्मचारी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीश्रीकुलदानन्द ब्रह्मचारी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीश्रीगुरवे नमः

निवेदन

श्रीश्रीविजयकृष्ण-कुलदानन्दकी नाम-साधनाका परिचय सबको प्राप्त न होनेपर भी उनके गुणग्राम और असाधारण शक्तिमत्तासे तो बहुत लोग सुपरिचित ही हैं। यह नाम-साधना सनातन है, इसलिये ये ग्रन्थभगवान् भी "सनातन नाम-साधना"के नामसे आख्यात हो रहे हैं। आदि शास्त्र वेद और तदुत्तरकालीन आर्य ऋषियों द्वारा प्रणीत शास्त्रग्रन्थ इसी प्रणव अथवा नामके ही बन्धनमें बँधे हैं। काल, कर्म और स्वभावके प्रभावसे समग्र मानव जातिके

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक बलमें होनेवाले तारतम्यको दिव्य दृष्टिसे अनुभव कर दिव्यद्रष्टा आर्य ऋषियोंने युग और कालके उपयोगी योगादि विभिन्न मार्गों और उपायोंकी तत्तत्कालीन अवस्था और प्रयोजनानुसार व्यवस्था स्वयं ही सुनिश्चित कर रखी है। इससे क्रमशः नानाविध मत, पंथ, सम्प्रदाय और दल उत्पन्न हुए हैं। ऋषियोंने आवश्यकता जान कर योगादि कठिनतर मार्गको भी ग्रहण किया है, तथापि उनकी कोई भी क्रिया प्रणव या नाम-साधनाको छोड़ कर नहीं थी। परन्तु पीछे धीरे धीरे साधकगण स्थूल योगक्रियादिकी ओर ही विशेष रूपसे झुके और उन्हींमें लग गये। इस प्रकार सहज सरल शुद्ध सनातन नाम-साधनपथ जगत्से विस्मृत हो गया। कलियुगके आनेके साथ साथ, कलिहत जीवदेहको योगाभ्यासमें असमर्थ जान आचार्योंने सद्गुरु भगवान्की कृपासे जीव-जगत्के उद्धारार्थ युगोपयोगी इसी "सनातन नाम-साधन"को पुनः प्रवर्त्तित किया। श्रीभगवान् स्वयं श्रीमन्महाप्रभु चैतन्यके रूपसे

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अवतीर्ण हो इस नाम-साधनाको विशेष रूपसे प्रवर्त्तित कर जगत्‌को 'नाम', दया और सेवाकी युगोपयोगी अमूल्य शिक्षा दान कर गये। "धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे"— एवंविध धर्मसंस्थापन जब आवश्यक हुआ तब सद्गुरुरूपसे श्रीश्रीविजयकृष्ण और उन्हींके कार्यमें सहायक होनेके लिये उन्हींके शिष्यरूपसे श्रीश्रीकुलदानन्द अवतीर्ण हुए और उन्होंने यह "अप्राकृत शक्तियुक्त नाम-साधना" कृपापूर्वक दान कर त्रितापदग्ध जगत्‌को शीतल किया।

यह साधना प्रचारकी वस्तु नहीं ; यह शाश्वत सत्य है। सत्य सदा ही स्वप्रकाश होता है। यथा प्रयोजन लुप्त और फिर स्वयं प्रकाशित हुआ करता है। प्रचारकी वस्तु नहीं, इसीसे तो श्रीश्रीविजयकृष्णके जीवनमें इसके प्रचारकी कोई चेष्टा हुई देख नहीं पड़ती। प्रचारके उद्देश्यसे यह ग्रन्थ भी नहीं लिखा गया। श्रीश्रीविजयकृष्णके गुणोंसे मुग्ध "कल्याण" (हिन्दी भाषाके विशुद्ध धर्मविषयक मासिक) पत्रिकाके सुयोग्य सम्पादक श्रीमत् हनुमानप्रसादजी पोद्दार (श्रीभाईजी) एवं

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तत्कालीन सहकारी सम्पादक श्रीमत् लक्ष्मणनारायण गर्देजीके आग्रह, अनुरोध और इच्छासे इस "नाम-साधना" विषयक एक छोटा-सा प्रबन्ध "कल्याण"के "साधनाङ्क"के लिये लिखा गया। उसे पढ़ कर बहुत लोग उससे आकृष्ट और उपकृत हुए। तदनुसार भारतके विभिन्न स्थानोंसे बहुतसे सज्जनों और साधकोंने पत्र लिख कर अथवा मिलकर इस नाम-साधनाके सम्बन्धमें यथासम्भव विस्तृत रूपसे लिखनेका आग्रह और अनुरोध किया। लेखकके प्रियतमोंमेंसे एक, सुप्रसिद्ध पण्डित साधु श्रीलक्ष्मणनारायण गर्दे और साधु श्रीप्रबोधगोपालके आग्रह, आकांक्षा और सहायतासे यह "सनातन नाम-साधना" ग्रन्थ लिखा गया। सनातन नाम-साधनाका यह केवल संकेत है। इस साधन-रहस्य-संकेतको पढ़कर या पाकर कोई साधु-सज्जन उपकृत हों तो यही लेखकके इस लेखकी सार्थकता है। इति।

श्रीनरेश ब्रह्मचारी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सूचीपत्र

विषय ... पत्राङ्क

सनातन नाम-साधन-परम्परा १

इस अजपा नाम-साधनकी विशेषता ४

सृष्टितत्व और श्वास-प्रश्वासमें अजपा नाम-साधनका वैज्ञानिक रहस्य ५

सृष्टिक्रम, त्रयोविंशति तत्वसमष्टि ही देह। आत्मा और परमात्मा। देह संस्कारमूलक। पञ्चकोष और द्विविध देह। ईश्वर और जीव। प्राणतत्व। द्विविध देहावसान और जीवन्मुक्तावस्था। शारीर आत्मा। मनः संयम और मनोविज्ञान। आधार-शोधन और पवित्रीकरण। अजपा साधन।

इस अजपा नाम-साधनका लक्ष्य, ध्यान और प्रणाली... ३०

भगवत्स्वरूप। सर्वश्रेष्ठ उपासना। जीवका उद्देश्य और भगवान्के अवतारी रूप। नाम-परब्रह्मकी उपासना। भगवान्के अनन्त रूप। नाम-नामी एक। स्वाभाविक नामध्यान। नाम-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विषय पत्राङ्क

योग । योगके अन्तराय । मनोजयका सर्वोत्कृष्ट उपाय । अभ्यास और वैराग्य । अजपा साधन-क्रम । नामसमाधि । सर्वोपरि भगवत्कृपा । नवधा भक्ति, प्रेम ही परम पुरुषार्थ । प्रेमप्राप्तिका क्रम । श्रद्धाका आधार । प्रेमसे ही आत्मनिवेदन । साधनाकी क्रमसिद्धि और चरम लक्ष्य ।

श्वास-प्रश्वासमें नामयोगके साथ राजयोग, हठयोग और लययोगका सम्बन्ध-निर्णय ६७

नैष्ठिक ब्रह्मचर्य । ब्रह्मत्रिवेणीस्नान । नाम और अष्टाङ्गयोग । नाम और हठ तथा लययोग ।

एक मासमें सिद्धिलाभका उपायनिर्देश ७१

इस नाम-साधनाका उद्देश्य—स्वाराज्यलाभ ... ७९

यह नाम-साधना ही विश्वसेवा है । ८३

यह नाम-साधन असाम्प्रदायिक है । ८६

इस साधनमें गुरुनिष्ठा ९०

नामसाधकको कुछ अमूल्य उपदेश ९२

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सनातन
नाम-साधना

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीश्रीगुरवे नमः ।

सनातन नाम-साधना

नाम-साधना विश्वकी एक अमूल्य सम्पदा है। यह नूतन नहीं, अति प्राचीन है, स्वयं श्रीभगवान् नारायण इस साधनाके प्रवर्त्तक हैं। विष्णुके नाभि-कमलसे उत्पन्न होकर ब्रह्माने सर्वप्रथम जो साधना की, "तप तप" वाणी श्रवण कर उन्होंने जिस प्रकार तत्त्व जाननेकी चेष्टा की, वही यह साधना है। सद्गुरु भगवान् सदाशिव, देवर्षि नारद, दत्तात्रेय,

सनातन नाम-साधन-परम्परा

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

वशिष्ठ, ध्रुव, प्रह्लाद आदि महायोगीश्वरों तथा ऋषि-मुनियों-ने श्रीभगवान् नारायण द्वारा प्रवर्त्तित इसी उत्कृष्ट नाम-साधनके द्वारा ही उनको प्राप्त किया था। यह आदि वैदिक साधन है, पर है गुरुमुखी। श्रीमद्भागवत, श्रीमद्भगवद्गीता आदि शास्त्र-ग्रन्थोंमें इसका अति संक्षेपसे उल्लेखमात्र है, परन्तु पद्धति कहीं भी नहीं दी है। अनादि कालसे यह नाम-साधना अति गुप्त रूपसे गुरु-परम्परया चली आती है। सदासे यह ऋषि-मुनियोंमें हिमालयके अन्दर सीमित रही है। कलिपावनावतार भगवान् श्रीगौरांग महाप्रभुने वंगदेशके नवद्वीप धाममें अवतीर्ण होकर कृपा करके यह असाधारण शक्तिसम्पन्न नाम-साधन जीव-जगत्के परम कल्याणार्थ अपने कुछ अन्तरंग शिष्योंको प्रदान किया था। नानक, कबीर, तुलसीदास प्रभृति महापुरुषोंने इसी साधन-प्रणालीका अवलम्बन कर सिद्धि लाभ की थी। उन्नीसवीं शताब्दीके मध्य भागमें जब धर्मपर बड़ी ग्लानि

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

छायी हुई थी, स्वेच्छाचार-व्यभिचारादि दोषोंसे देश अधःपतित हो रहा था, साम्प्रदायिक अहंकारके चक्करमें पड़ी हुई समस्त मानव-जातिके अन्दर जब एक महान् द्वन्द्व मचा हुआ था, तब एक बड़े ही शुभ मुहूर्त्तमें, नदिया-शान्तिपुरके गौरांग महाप्रभुको ले आनेवाले ठाकुर, महाविष्णुके अवतार श्रीअद्वैताचार्यके वंशमें आविर्भूत होकर अतिमानव विजयकृष्णने हिमालय-मानससरोवर (स्कन्द पुराणान्तर्गत मानससरोवर)-वासी योगिराज परमहंस ब्रह्मानन्दजीसे, गया-आकाशगंगा पहाड़पर यह अप्राकृत नाम-साधन प्राप्त किया और अत्यल्प कालमें इस साधनके द्वारा सिद्धि लाभ करके भारतमें सर्वत्र तथा सुदूर सागर-पारकी नाना जातियों और सम्प्रदायोंके बहुतसे लोगोंको, बड़े-बड़े महात्मा-महापुरुषोंतकको भी यह नाम-साधना दान की और इसका पुनः प्रवर्त्तन करके जीव-जगत्को कृतार्थ और धन्य किया।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

इस अजपा नाम-साधनकी विशेषता

असामान्य शक्तिसम्पन्न महापुरुष गोस्वामी विजयकृष्ण-ने अपने अन्तरंग नित्यसंगी प्रिय शिष्य नैष्ठिक ब्रह्मचारी कुलदानन्दको अपनी विशेष शक्तिसे शक्तिमान् किया था। परवर्त्ती कालमें गुरुगतप्राण कुलदानन्दने इस अनुपम नाम-साधनाकी अप्राकृत शक्तिका सम्यक् परिचय पाकर अपने गुरुदेव श्रीश्रीविजयकृष्णके निर्देशानुसार, इसे दूसरोंको दान किया। हिन्दू, मुसलमान, ईसाई तथा अन्य अनेक विभिन्न धर्मसम्प्रदायोंके कितने ही साधकोंने इस नाम-साधनाका आश्रय लेकर आत्माका परम कल्याण साधन करते हुए योगिजनदुर्लभ, सुर-मुनि-ईप्सित परम पद लाभ किया है।

यह नाम-साधन अजपा है। इसे गुरुसे ग्रहण करना होता है। इस साधनाकी विशेषता **श्वास-प्रश्वासमें नाम-जप**

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

है। इसका साधन-कौशल गुरुसे सीखना ही विधि है, भाषामें लेखनी द्वारा समझाना असम्भव और निषिद्ध है। धर्म्म-पिपासु जनोंकी अल्पाधिक अवगति और धारणाके लिये जितना कुछ कहना सम्भव है उतना ही समझानेका यहाँ प्रयास किया जा सकता है।

सृष्टितत्त्व और श्वास-प्रश्वासमें अजपा नाम-साधनका वैज्ञानिक रहस्य

इस अजपा नाम-साधनका क्रिया-रहस्य बड़ा ही विचित्र है; और देहतत्त्वसमन्वित तथा मनोविज्ञान-सम्मत है। देह-तत्त्वको कुछ समझ लेनेके लिये सृष्टितत्त्वका भी कुछ ज्ञान (जिसे शास्त्रोंमें 'संकेत' कहते हैं) होना साधक मात्रके लिये आवश्यक है। इससे साधनाकी आकांक्षा तीव्रतर हो

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

उठती है। वेदान्तसार पंचदशीमें कहा है—

ईश्वरेणापि जीवेन सृष्टं द्वैतं विविच्यते।
विवेके सति जीवेन हेयो बन्धः स्फुटीभवेत्॥

अर्थात्—ईश्वर द्वारा सृष्ट और जीव द्वारा कल्पित, इस द्विविध जगत्की विभिन्नताका विवेचन किया जाता है। कारण, इसी द्वैतजगद्वस्तुकी विवेचनासे जीवके परित्याज्य समस्त विषय स्पष्ट रूपसे सामने आ जाते हैं और उन्हें जान कर तब उनका परित्याग किया जा सकता है।

सांख्य, श्रीमद्भागवत आदि शास्त्रग्रन्थोंका आश्रय लेकर, इसलिये, सर्वप्रथम सृष्टितत्त्वकी ही आलोचना की जाती है।

सृष्टिक्रम, त्रयोविंशतितत्त्व-समष्टि ही देह

मायाधीश भगवान्की जब "एकोऽहं बहु स्यां प्रजायेय" ऐसी इच्छा हुई, तब उन्होंने अपनी सदसदात्मिका मायाके द्वारा सृष्टि-स्थिति-प्रलयके हेतु, अपने स्वरूपसे स्वयं प्राप्त रजोगुण, सत्त्वगुण और तमोगुण

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तथा काल, कर्म और स्वभाव स्वीकार कर लिया। कालने त्रिगुणमें क्षोभ उत्पन्न किया, स्वभावने त्रिगुणको रूपान्तरित किया और कर्मने महत्तत्त्वको जन्म दिया। भगवान्‌की ईप्सित सृष्टिके सम्पादनार्थ रजोगुण तथा तमोगुणकी वृद्धिसे कार्यावस्थामें आ जानेके कारण महत्तत्त्वमें जो विकार हुआ उससे ज्ञान, क्रिया और द्रव्यरूप तमः प्रधान अहंकारकी सृष्टि हुई। यह अहंकार भी विकृत होकर त्रिविध हुआ—वैकारिक या सात्विक, तैजस या राजस और तामस जो यथाक्रम ज्ञानशक्ति, क्रियाशक्ति और द्रव्यशक्तिप्रधान हैं। तामस अहंकारमें विकार होनेसे उससे शब्दकी सृष्टि हुई और शब्दसे व्योम अर्थात् आकाश उत्पन्न हुआ। आकाशके तन्मात्र तथा गुण 'शब्द' से ही द्रष्टा और दृश्यका बोध उत्पन्न होता है। आकाशके विकृत होनेसे वायु उत्पन्न हुआ, इसका तन्मात्र और गुण 'स्पर्श' है, इसमें आकाशका गुण 'शब्द' भी वर्तमान है। इन्द्रियस्फूर्त्ति, देहमें

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जीवनशक्ति, ओज और बल इसका रूप है। काल, कर्म, स्वभावके द्वारा वायुकी विकृतिसे तेज अर्थात् अग्निकी उत्पत्ति हुई। इसका तन्मात्र और अपना गुण 'रूप' है। आकाश और वायुके 'शब्द' और 'स्पर्श' गुण भी इसमें विद्यमान् हैं। अग्निके विकार प्राप्त होनेसे जल उत्पन्न हुआ। इसका तन्मात्र और गुण 'रस' है, इसके कारण-तत्त्वके गुण 'शब्द', 'स्पर्श' और 'रूप' इसमें मौजूद हैं। इसके अनन्तर जलके, तेजके साथ मिल कर कालादि शक्तिके सम्पर्कके द्वारा, विकृत होनेसे 'गन्ध' तन्मात्रकी उत्पत्ति हुई। 'गन्ध'से क्षिति अर्थात् पृथ्वीकी सृष्टि हुई। कारणका गुण कार्यमें आता है, इसीसे 'शब्द', 'स्पर्श', 'रूप' और 'रस' भी इसमें मौजूद हैं। इस रीतिसे द्रव्य-शक्तिप्रधान तामस अहंकारसे पंच महाभूतों और पंच सूक्ष्म भूतों द्वारा विश्वब्रह्माण्डकी सृष्टि हुई। विश्वब्रह्माण्ड जड़ है। श्रुतिवचन है, **"अचेतनं चेतयते स विश्वम्"**। विश्व

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ब्रह्माण्डके जड़ होनेपर भी, श्रुतिमतानुसार **"एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा"** रूपसे परम पुरुष परमात्मा स्थावरादि सब अचेतन पदार्थोंको सचेतन कर देते हैं। इस प्रकार, श्रुतिका ही सिद्धान्त है कि प्राण सर्वत्र व्याप्त है, **"सर्वं हीदं प्राणेनावृतम्।"**—यह सारा जगत् प्राणसे आवृत है, समस्त ही प्राणमय है।

ज्ञानशक्तिप्रधान वैकारिक अहंकारसे मन और दशेन्द्रियोंके अधिष्ठातृ देवता उत्पन्न हुए। क्रियाशक्तिप्रधान तैजस अहंकारसे पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंच कर्मेन्द्रिय, ज्ञानशक्तिरूप बुद्धि और क्रियाशक्तिरूप प्राणकी उत्पत्ति हुई।

जीवोंके जन्म होनेका मूल कारण एकमात्र अविद्या या प्रकृति है। इसीको कारण-शरीर कहते हैं। प्रकृतिसे ही लिङ्ग या सूक्ष्म शरीरकी उत्पत्ति होती है। लिङ्ग शरीरका कार्य स्थूल शरीर है।

महत्[1], अहंकार, पंच महाभूत, पंच सूक्ष्म भूत वा पंच

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तन्मात्र, मन, पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंच कर्मेन्द्रिय,* इन तत्त्वोंके परस्पर संघटन अर्थात् सम्मिलनसे देहकी सृष्टि हुई। देह, इन्द्रियादि सभी जड़ हैं। सर्वशक्तिशाली श्रीभगवान् ही "सर्व्वभूतेषु गूढ़:" होकर सब प्राणियोंके अन्तरात्मारूपसे जड़ देहमें चैतन्यशक्ति दान करते हैं। चैतन्य ही देहेन्द्रियसंघातादि उपाधिसे रूपकी नानाविध सृष्टि करता है। श्रुति कहती है, **"एको वशी सर्व्वभूतान्तरात्मा एकं रूपं बहुधा यः करोति।"** यह चैतन्यशक्ति ही आत्मा है। आत्मा परमात्माका अंश, परमात्मा ही है। पूर्णका अंश भी पूर्ण ही होता है।

आत्मा और परमात्मा

---

* पञ्च महाभूत—क्षिति, अप्, तेज, मरुत्, व्योम।
पञ्च सूक्ष्म भूत—गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द।
पञ्च ज्ञानेन्द्रिय—नासिका, जिह्वा, चक्षु, त्वक्, श्रोत्र।
पञ्च कर्मेन्द्रिय—वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ओ३म् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।

भगवान् अर्थात् ब्रह्म पूर्ण है, यह कार्यात्मक ब्रह्म भी पूर्ण है। पूर्ण ब्रह्मसे इस जगत्का प्रकाश हुआ है। महाप्रलयमें समस्त जगत् उसी पूर्ण ब्रह्ममें विलीन हो जाता है, केवल एक पूर्ण ब्रह्म ही अवशिष्ट रहता है।

देह संस्कार-मूलक

भगवान् अर्थात् सर्वैश्वर्यशाली माने "सब" का अंश नहीं होता। महासमुद्रका जल भी जल है और एक बिन्दु जल भी जल ही है। एक बिन्दु जलमें जो जो पदार्थ हैं, समष्टि महासमुद्रके जलमें भी वे ही सब पदार्थ विद्यमान हैं। इसी दृष्टिसे परमात्माका अंश आत्मा पूर्ण है—परमात्मा ही है। यह जो जीवात्मा है, संस्काराच्छन्न है। देहेन्द्रियविकारादिसे जो आकांक्षा होती है, उसीसे संस्कार उत्पन्न होता है। आकांक्षासे ही संस्कारानुसार अविद्याके नैर्मल्य और मालिन्यके तार-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तन्यसे देह, योनि और रूप बना करते हैं। इस संस्कारा-च्छन्न आत्माके संस्कारका पिंड ही देह है।

यह शरीर पंचप्रकार है, इसे पंचकोश कहते हैं, यथा अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय। ये पंचकोश भी फिर दो भागोंमें विभक्त हैं, स्थूल और सूक्ष्म।

पंचकोश और द्विविध देह

अन्नमय कोशको स्थूल शरीर कहते हैं, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्द-मय कोश मिलकर सूक्ष्म शरीर होता है। ये कोश एकके बाद एक क्रमसे अधिक सूक्ष्म हैं। इस पंचकोशके भीतर आत्माका निवास है और ये समस्त कोश आत्माके संस्कार हैं। श्रीभगवान् स्वेच्छासे भोगके लिये इस निखिल विश्वको उत्पन्न करके माया वा संस्काराच्छन्न होकर भी मायातीत और मायापति हैं। श्रीचैतन्यचरितामृतमें जीव-ईश्वरभेद बतला कर आगे कहा है—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ईश्वर और जीव

मायाधीश मायावश ईश्वरे जीवे भेद।
हेन जीव ईश्वर सने करह अभेद॥
गीताशास्त्र जीवरूप शक्ति करि माने।
हेन जीवे अभेद कर ईश्वरेर सने॥*

मायामें प्रतिबिम्बित चैतन्यशक्ति मायाको वश करती, इसलिये मायाधीश कहलाती है और अविद्यामें प्रतिबिम्बित चैतन्यशक्ति अविद्याके वशीभूत होकर जीव पदवाच्य होती है, यही मायावश है; वेदान्तका यही सिद्धान्त है।

इस पंचकोशादि संस्कारावृत जीवात्माके साथ पलांडु-कन्दकी तुलना कर देखनेसे विषय कुछ अधिक सुगम

* "ईश्वर और जीवमें भेद यही है कि ईश्वर मायाधीश हैं और जीव मायाके वशमें। ऐसे जीवका ईश्वरके साथ अभेद कर लो। गीताशास्त्रने जीवरूपको (ईश्वरकी) शक्ति माना है। ऐसे जीवका ईश्वरके साथ अभेद कर लो।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

हो जाता है। पलांडुके कोशोंको एक-एक करके खोलते चलिये तो जिस प्रकार क्रमसे वह अधिकाधिक सूक्ष्म होता जाता है और अन्तमें कुछ भी नहीं रह जाता, उसी प्रकार अन्नमय देह स्थूल होनेपर भी एक-एक करके क्रमसे अधिकाधिक सूक्ष्म होनेवाले पंचकोश जब हट जाते हैं, तब कुछ भी शेष नहीं रहता। इस प्रकार संस्कारमुक्त होकर आत्मा परमात्मा हो जाता है।

श्वास-प्रश्वास ही इस स्थूल देहका प्राण है। स्थूल देहका प्राण होनेपर भी सूक्ष्म देहके साथ इसका पूर्ण योगा-योग रहा करता है। स्थूल देहके साथ सूक्ष्म देहका योगसूत्र सब अवस्थाओंमें ही बना रहता है। योगी स्थूल देहसे अलग होकर जहाँ चाहें रह सकते हैं, परन्तु फिर भी संस्काररूप योगसूत्र उनका यत्किंचित् भी विछिन्न नहीं होता। प्राण भी देह छोड़ नहीं सकता। प्राणतत्त्वसे प्राणवायुकी उत्पत्ति होनेपर भी दोनों-

प्राणतत्त्व

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

का परस्पर पूर्ण सम्बन्ध तो बना ही रहता है। जबतक स्थूल शरीर रहेगा, तबतक प्राणवायु भी रहेगा ही। योगी जब स्थूल देहसे अलग होकर सूक्ष्म देहमें रहते हैं तब स्थूल देह जैसे मृतवत् पड़ी रहती है पर उसमें कोई विकार नहीं होता—देह ज्योंकी त्यों बनी रहती है—स्थूल देहका प्राणवायु भी उसी प्रकार निश्चल गतिहीन होकर कुम्भकाकारसे स्थूल देहमें ही बना रहता है। जबतक देहान्त नहीं होता, तबतक प्राणवायु स्थूल देहके बाहर नहीं निकल सकता।

द्विविध देहावसान और जीवन्मुक्तावस्था

स्थूल देहका अवसान दो कारणोंसे हुआ करता है। एकको मृत्यु कहते हैं और दूसरेका नाम है मुक्ति या भगवत्प्राप्ति। इन दोनोंका जो पार्थक्य है उसका निरूपण किया जाता है। संस्कार-मय जीवदेहके संस्कारमुक्त होनेपर अर्थात् जीवको भगवत्प्राप्तिके होनेपर देह छूट जाती है, फिरसे तब देहकी सृष्टि नहीं हो सकती। अवश्य

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ही इसका व्यतिक्रम भी देख पड़ता है। जीवको भगवत्प्राप्ति हो चुकनेके अनन्तर भी एक प्रकारकी माया बनी रह सकती है, वैसी अवस्थामें देह नहीं छूटती। भगवान् श्रीश्रीरामकृष्ण परमहंसदेव कहते हैं, **"जीवके मुक्ति पानेके बाद भी एक प्रकारकी माया रहती है, वह (माया) है जीवोद्धार, परोपकार।"** श्रीभगवान्‌के प्रति जब सम्पूर्ण रूपसे आत्मसमर्पण हो चुकता है, अहंशून्य होकर जीव जब सर्वभावेन उन्हींका हो जाता है, तब श्रीभगवान् उस समर्पित देहको जगत्‌में रख छोड़ते और विश्वके परम कल्याणार्थ उससे अपनी इच्छाके अनुसार कर्म्म कराते हैं। तभी यह तत्त्व प्रतिपन्न होता है कि, **"यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि"**—हम लोग तो उस नचानेवालेके हाथकी कठपुतली हैं, जैसे वे नचाते हैं वैसे ही हम लोग नाचा करते हैं। यह सामान्य जीवदेहकी बात नहीं है, यह है जीवन्मुक्त पुरुषकी अप्राकृत देहकी बात। बृहदारण्य-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

कोपनिषत्‌का वचन है—

यदा सर्व्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि स्थिताः।
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते ॥

अर्थात्—मानव हृदयमें स्थित सारी वासना-कामनाएँ जब दूर हो जातीं और सम्पूर्ण रूपसे परमात्मामें आत्म-समर्पण हो चुकता है तब मुक्ति होती है। तब इस शरीरमें ही ब्रह्मलाभ होता है—जीव जीवन्मुक्त हो जाता है।

भगवत्प्राप्तिके पूर्व ही यदि यह संस्कारमय क्रमविध्वंस-शील स्थूल देह जराग्रस्त हो जाय तो संस्कारमुक्त होनेके लिये नवदेह धारणके निमित्त भी इस देहका अन्त हुआ करता है। गीतामें भगवान्‌ने कहा है—

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय
नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णा-
न्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थात्—मनुष्य जिस प्रकार जीर्ण पुरातन वस्त्र परित्याग कर नये वस्त्र ग्रहण कर लेता है, उसी प्रकार देही जीवात्मा भी जराजीर्ण देह परित्याग कर नया शरीर धारण करता है।

उपर्युक्त उभय प्रकारोंमेंसे किसी भी एक प्रकारसे जबतक देहान्त नहीं होता, तबतक प्राणवायु भी स्थूल देहको छोड़ कर नहीं जा सकता।

प्राणतत्त्व प्राणवायुको जीवन दान करता अर्थात् गतिशील बनाता है। योगी जिस समय सूक्ष्म शरीरमें अवस्थान कर रहा हो, उस समय सूक्ष्म प्राणतत्त्व सूक्ष्म देहमें रहता है, इसलिये स्थूल देहका प्राणवायु स्थूल देहमें ही रहता हुआ निश्चल गतिहीन होता है। जबतक जीव संस्कारमुक्त नहीं होता अथवा अन्य देह नहीं धारण कर लेता, तबतक योगीके सूक्ष्म देहमें रहते हुए भी स्थूल देहके साथ उसका सम्बन्ध विच्छिन्न नहीं हो सकता, सूक्ष्म योगसूत्र

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बना ही रहता है। सूक्ष्म देहके चतुःकोश तथा सूक्ष्म देही जीवात्माके स्थूल देहमें प्रवेश करते ही फिरसे सूक्ष्म प्राणतत्त्व अपेक्षाकृत स्थूल प्राणवायुके साथ मिलकर वायुको गतिशील कर देता है और इससे शरीर जाग उठता है। तभी वह मृतवत् शरीर प्राणमय देख पड़ता है।

श्रीमद्भागवतमें भगवान् कपिल माता देवहुतिको अष्टांग योगोपदेश करते हुए कहते हैं—

प्राणस्य शोधयेन्मार्गं पूरकुम्भकरेचकैः।
विपर्य्ययेणापि शनैरभ्यसेन्नियतेन्द्रियः॥

अर्थात्—योगी जितेन्द्रिय होकर पूरक, कुम्भक और रेचक, अनुलोम अथवा प्रतिलोम, जिस किसी भी क्रमसे, त्रिविध प्राणायामके द्वारा धीरे धीरे प्राणमार्गको शुद्ध करे।

श्रुति है—

सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह।
त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थात्—प्राणवायुको रुद्ध करके व्याहृति, प्रणव और शिरके साथ तीन बार गायत्री पाठ करे।

गीतामें भगवान् श्रीकृष्ण अपने सखा अर्जुनको उपदेश करते हुए बतलाते हैं—

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथा परे।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥
अपरे नियताहाराः प्राणान् प्राणेषु जुह्वति।

अर्थात्—कोई कोई योगी अपान वायुमें प्राणवायुका हवन करते हैं अर्थात् पूरकप्रधान आन्तर कुम्भक करते हैं, अन्य कोई प्राणवायुमें अपानवायुका हवन करते हैं अर्थात् रेचकप्रधान वाह्य कुम्भक करते हैं, फिर अन्य आहारसंयमी प्राणायामपरायण योगी प्राण और अपानकी गति बन्द कर प्राणादि पंचवायुमें पंचवायुको होमते हैं।

महामुनि पतंजलि कहते हैं—

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थात्—श्वास-प्रश्वासकी गतिको बन्द करना ही प्राणायाम है।

श्रीमद्भागवतमें भी एक श्लोक है—

दशकृत्वस्त्रिषवणं मासादर्वाग् जितानिलः।

अर्थात्—प्रातःकाल, मध्याह्नकाल और सायंकाल तीन समयोंमें ओ३म् सहित दस दस बार प्राणायाम एक मास-पर्यंत नित्य करता रहे तो वह जितानिल हो जाता है, वह वायुको जय कर लेता है।

ऐतरेय आरण्यकके **"प्राणेन सृष्टावन्तरिक्षं च वायुश्च"** तथा पुरुषसूक्तके **"प्राणाद्वायुरजायत"** इत्यादि वचनोंसे यद्यपि यह प्रमाणित होता है कि मूलतः प्राणवायु प्राणतत्त्वसे उत्पन्न है अर्थात् प्राण और वायु दो भिन्न तत्त्व हैं, तथापि प्राण और वायुमें परस्पर पितापुत्ररूप घनिष्ठ अच्छेद्य सम्बन्ध होनेके कारण, इन दोनोंके कुछ समयके लिये पृथक् होनेपर भी, इनका एक दूसरेसे सर्वथा विच्छिन्न

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

होना असम्भव है, सूक्ष्म योगसूत्र इन दोनोंमें बना ही रहेगा। वायुके बिना जैसे प्राण निष्क्रिय है, वैसे ही प्राणके बिना वायु अकर्म्मण्य है। इस प्रकार उपर्युक्त उपनिषद्, गीता, भागवतादि ग्रन्थोंके वचनोंसे इसी स्थिर सिद्धान्तपर आ सकते हैं कि श्वासप्रश्वास ही देहका प्राण है।

क्रियाशक्तिरूप प्राण ही आत्मा है, आत्मा ही प्राण शारीर आत्मा है। तैत्तिरीय उपनिषत्का वचन है—

सर्व्वमेव त आयुर्यन्ति। ये प्राणं ब्रह्मोपासते।
प्राणो हि भूतानामायुः। तस्मात् सर्व्वायुषमुच्यते इति।।
तस्यैष एव शारीर आत्मा।।

अर्थात्—जो लोग ब्रह्मबुद्धिसे प्राणकी उपासना करते हैं उन्हें सम्पूर्ण आयु प्राप्त होती है। कारण, प्राण ही सब भूतोंकी आयु है, इसलिये प्राणको सर्वायुष कहते हैं। यह प्राण ही शारीर आत्मा, देहाधिष्ठित आत्मा है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्राणके रहनेसे देहमें आत्माका निवास होता है। देह-के साथ देही अर्थात् जीवात्मा और उसका मन विशेष सम्बन्धसे बँधा है। देहका एक एक अणु-परमाणु, रस, रक्त, माँस, मेद आदि सब कुछ संस्कारके अनुगत और संस्कारमय है। श्वास-प्रश्वासके साथ अर्थात् प्राणके साथ मनका भी घनिष्ठ सम्बन्ध है। इस मनके साथ यदि मैत्री सिद्ध न हो, इसे अपने वशमें यदि न लाया जा सके, तो कोई कार्य, कोई साधना सिद्ध नहीं हो सकती। साधकका पहला कर्तव्य है, मनको वशमें करना। यह विषयासक्त मन सामान्य वस्तु नहीं है। गीतामें अर्जुन कहते हैं—

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥

अर्थात्—हे कृष्ण, मन चंचल, हठी, बलवान् और बड़ा ही दुर्दमनीय है। इसलिये मैं उसके संयमको श्वास रोकनेके समान बहुत ही दुस्साध्य समझता हूँ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीभगवान् इसका उत्तर देते हैं—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अर्थात्—मन दुर्दमनीय और चंचल है, इसमें कोई संदेह नही ।

अमृतबिन्दु उपनिषत्‌का वचन है—

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्व्विषयं स्मृतम् ।।

अर्थात्—मनुष्यका मन ही बन्धन तथा मोक्षका प्रधान कारण है । मन विषयमें आसक्त हो तो बन्धनका कारण और विषयसे निर्लिप्त हो तो मुक्तिका कारण होता है ।

मनःसंयम और मनोविज्ञान

सहस्त्रांकुर-शाखा-फल-पत्र-विशिष्ट इस संसारवृक्षका मूल ही है मन । संकल्पका ही दूसरा नाम मन है । इस संकल्पका उपशम करके संसारवृक्षके मूल मनको सुखा डालनेसे संसारवृक्ष आप ही सूख जाता है । देहका आत्मारूपी राजा

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जब मोहमयी मदिरा पान कर सुध खो देता है तब उसका दास मन और मनकी दासी इन्द्रियाँ मालिक बनकर उसे अपना आज्ञाकारी सेवक बना छोड़ती हैं। मालिक होकर नौकरके अधीन—यही संस्काराछन्न जीवात्माकी अवस्था है। मन जब इन्द्रियोंका दास बनता है, तब मोहका बन्धन नहीं कटता। इन्द्रियोंको ही दासी बनाना होगा। परन्तु मन और इन्द्रियगण सभी जिसके दास हैं उसे यदि वशमें किया जा सके तो मन और इन्द्रिय स्वभावतः ही संयत और अधीन हो जायँगे। इस प्रसङ्गमें ऐतरेय आरण्यककी एक बड़ी ही सुन्दर आख्यायिका स्मरण हो आती है—इन्द्रियोंमें एक बार परस्पर यह विवाद छिड़ा कि हम लोगोंमें सबसे श्रेष्ठ कौन है ? इसपर यह तै हुआ कि इस देहको जिसके छोड़कर चले जानेसे यह देह नष्ट हो जायगी या गिर जायगी उसीको सर्व-श्रेष्ठ समझा जाय। तब एक एक करके सब इन्द्रियोंने और अन्तमें मनने

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

भी देहसे बाहर निकलकर देख लिया कि इनमेंसे किसीके भी चले जानेसे देह नष्ट नहीं हुई। तब सबके बाद प्राण देहसे निकला, निकलते ही देह गिर पड़ी। पर इतनेसे प्राणकी श्रेष्ठता स्वीकार करनेपर कोई भी राजी न हुआ। तब फिरसे सबने मिलकर यह तै किया कि देहमें जिसके प्रवेश करनेसे देह फिरसे जाग उठे, उठ खड़ी हो, उसीको हम लोगोंमें सबसे श्रेष्ठ माना जाय। एक एक करके सबने देहमें प्रवेश किया, पर देह मृतवत् ही पड़ी रही, पर जब देहमें प्राणने प्रवेश किया तब प्रवेश करनेके साथ ही देह सजीव और जाग्रत हो उठ खड़ी हुई। तब सबको अपनी प्रतिज्ञाके अनुसार प्राणका श्रेष्ठत्व और प्रभुत्व मान ही लेना पड़ा। ऋग्वेदके—"अपश्यं गोपामनिपद्यमान मा च परा च पथिभिश्चरन्तम्" इत्यादि मन्त्रमें प्राणको गोपा अर्थात् इन्द्रियोंका रक्षक कहा गया है।

ऋग्वेद-संहितामें इन्द्रियोंने "त्वमस्माकं तव स्मसि"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थात् "तुम हमारे स्वामी हो और हम तुम्हारे सेवक" यह कहकर प्राणकी श्रेष्ठता स्वीकार कर ली है।

इन्द्रियाँ मनकी दासी होनेपर भी, मन और इन्द्रियाँ सभी प्राणके सेवक हैं; इसलिये प्राणको यदि वशमें किया जा सके तो ये सब आप ही वशमें हो जायँगे। प्राणके स्थिर होनेसे मन और इन्द्रियगण भी संयत और स्थिर होंगे।

प्राण तथा मनको संयत करनेके लिये श्वास-प्रश्वासके साथ नामजप करनेका अभ्यास डालना होगा। कारण श्वास-प्रश्वासके साथ मनका विशेष सम्पर्क है। श्वास-प्रश्वासको जय न कर सके तो मन स्थिर नहीं हो सकता। श्वास-प्रश्वासमें नामजपके अभ्याससे प्राण, मन और इन्द्रिय जीते जा सकते हैं—सभी सहज ही वशीभूत हो सकते हैं। श्वास-प्रश्वासके क्रियारहस्यको 'संकेत' से जानकर साधना आरम्भ कर देनेसे रास्ता बहुत कुछ साफ हो

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जाता है। साधनपथमें अग्रसर होनेके लिये इससे बहुत सहायता मिल जाती है।

आधारशोधन और पवित्रीकरण

श्वास-प्रश्वास देहका शोधन करता है। श्वास जिसे हम लेते हैं, विशुद्ध वायु है, उसमें आक्सिजन (Oxygen)-का भाग अधिक होता है, वह फेफड़ों (Lungs) में जाकर रक्तको आक्सिजेनेटेड (Oxygenated) करता है और साथ साथ देहमें सर्वत्र नस नसमें घुस कर बहत्तर हजार नाड़ियोंमें घूमकर रक्तशोधन करनेके बाद देहमें जितना कुछ मल (Carbon-di-oxide) होता है उसके साथ प्रश्वासरूपसे बाहर निकल आता है। श्वास-प्रश्वासका यही काम है। रक्तकी क्रिया स्थूलतः देहके ऊपर और सूक्ष्मतः मनके ऊपर हुआ करती है। रक्तके अनुसार ही शरीर और मन बना करता है। रक्तमें विकार होनेसे शरीर और मन भी विकारको प्राप्त होते हैं। देह और मनके सभी रोगोंका

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

एक मुख्य कारण रक्त है। आनुषंगिक कारण भी कभी देख पड़ते हैं। रक्त जितना ही शुद्ध होता है, मन भी उतना ही शुद्ध और पवित्र होता है। इसी रीतिसे देहके साथ तथा श्वास-प्रश्वासके साथ मनका सम्बन्ध है।

अजपा साधन

इस श्वास-प्रश्वासके साथ श्रीभगवन्नामका योग करना होता है। नामको श्वासके साथ परिचय करा कर उसके संग लगा देनेसे नाम श्वासके साथ जाकर पूर्वोक्त पद्धतिसे बहत्तर हजार नाड़ियोंमें घूमकर—श्वास रक्तका शोधन कर और नाम रक्तको पवित्र कर—प्रश्वासके साथ लौट आता है। यही शुद्ध, पवित्र और नाममय रक्ताभिसरणक्रिया, देह और मनपर होकर, देह और मनको शुद्ध, सात्विक, पवित्र और नाममय करती है। इस प्रकारके अभ्याससे श्वास-प्रश्वासके साथ मनकी मैत्री होती और उससे नामप्रेमी मन नामके साथ क्रमशः स्वभावतः श्वास-प्रश्वासमें सन्निविष्ट होता है। इस प्रकार श्वास-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रश्वासके साथ युक्त होकर नाम आप ही चला करता है, साधक तब नाम लिया नहीं करता, नामजप अपने आप ही हुआ करता है। इसीको अजपा साधन वा अजपा जप कहते हैं।

उपर्युक्त प्रणालीसे साधन द्वारा देह, मन, इन्द्रियादि और संस्काराच्छन्न आत्मा क्रमशः भगवन्नाममय होते हैं और साधक अहंसंस्कारसे मुक्त होता है।

इस अजपा नामसाधनका लक्ष्य, ध्यान और प्रणाली

भगवत्स्वरूप

इस साधनकी कोई पृथक् ध्यानविधि नहीं है। ध्यान-की कोई विशेष मूर्त्ति इस साधनपद्धतिमें नहीं देखी जाती। इस अजपा साधनके लक्ष्य स्वयं श्रीभगवान् हैं, 'भग' का अर्थ है षड़ैश्वर्य, समस्त ऐश्वर्यमें

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जो व्याप्त हैं, सर्वैश्वर्यशाली हैं अर्थात् समस्त ऐश्वर्य जिनके अन्दर है, वे ही श्रीभगवान् हैं। श्रुतिका वचन है—

यच्च किंचिज्जगत् सर्वं दृश्यते श्रूयतेऽपिवा।
अन्तर्बहिश्च तत्सर्वं व्याप्य नारायणः स्थितः॥

अर्थात्—सृष्टिरूपसे स्थावर-जंगम जो कुछ भी देख और सुन पड़ता है उस सबके भीतर-बाहर व्याप्त होकर नारायण विराज रहे हैं।

स्मृति है—

एकः सर्वेषु भूतेषु परमात्मा प्रकाशते।
एकेन पुरुषेणेदं विश्वं व्याप्तं महीयसे॥

अर्थात्—सब भूतोंमें एक ही परमात्मा प्रकाशमान् है, एक ही महान् पुरुष समस्त विश्वमें व्याप्त है।

रामायणमें भी ऐसा ही एक श्लोक है—

शरीरे तव पश्यामि जगत् सर्वमिदं प्रभो।
त्वमनादिरनिर्देश्यस्त्वामहं शरणं गतः॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थात्—हे प्रभो, आप अनादि और अनिर्देश्य हैं, आपके शरीरमें मैं समस्त जगत् देख रहा हूँ, मैं आपहीके शरणागत हूँ।

महाभारतका एक वचन है—

राजाधिराजः सर्वेषां विष्णुः सर्वमयो महान्।
ईश्वरं तं विजानीमः स पिता स प्रजापतिः॥

अर्थात्—राजाओंके जो अधिराज हैं, सबमें जो व्याप्त और सर्वमय महान् हैं उन्हींको हम लोग ईश्वर नामसे जानते हैं, वे ही हमारे पिता हैं, वे ही प्रजापति हैं।

गीतामें श्रीभगवान् कहते हैं—

पुरुषः स परः पार्थ भक्त्या लभ्य स्त्वनन्यया।
यस्यान्तःस्थानि भूतानि येन सर्वमिदं ततम्॥

अर्थात्—हे पार्थ, सब भूत जिनके अन्दर रहते हैं, जो सबमें व्याप्त हैं, उन श्रेष्ठ पुरुषको ऐकान्तिकी भक्तिके द्वारा पा सकते हैं।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

और एक बहुत ही सुन्दर श्लोक नीचे उद्‌धृत किया जाता है। यह श्लोक कहाँका है, ठीक स्मरण नहीं आता। बहुत सम्भव है, उपनिषदोंका ही हो—

एको विष्णुरनेकेषु जंगमस्थावरेषु च।
अनुस्यूतो वसत्यात्मा भूतेष्वहं अवस्थितः॥
तैलं तिलेषु काष्ठेषु वह्नि क्षीरे घृतं यथा।
गन्धः पुष्पेषु भूतेषु तथात्मा अवस्थितोऽहम्॥

अर्थात्—मैं एक विष्णु अनेक होकर सब स्थावर-जंगम पदार्थोंमें ओतप्रोत, आत्मारूपसे अवस्थित हूँ; जिस प्रकार तिलमें तेल, काष्ठमें अग्नि, दूधमें घृत, फूलमें गन्ध अनुस्यूत होती है, उसी प्रकार सब भूतोंमें मैं भी आत्मारूप-से अवस्थित हूँ।

उपर्युक्त शास्त्रवचनोंसे सिद्ध है कि समस्त विश्व-ब्रह्माण्डमें जो व्याप्त हैं और जो सर्वैश्वर्यशाली हैं वे ही श्रीभगवान् हैं।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सर्वशास्त्रसम्मत एवंविध भगवदुपासना ही सर्वश्रेष्ठ उपासना है। श्रीभगवान् स्वयं श्रीमद्-भगवद्गीतामें कहते हैं—

सर्वश्रेष्ठ उपासना

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान् मां प्रपद्यते ।
वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥

अर्थात्—अनेक जन्म बिता चुकनेके बाद अन्तमें ज्ञानवान् मनुष्य इस अखिल चराचर जगत्को वासुदेव जानकर इस ज्ञानसे मेरा भजन करता है, ऐसा महात्मा कोई विरला ही होता है।

पराशान्ति लाभ करना ही जीवका उद्देश्य है। अभाव ही दुःख है, अशान्ति है। "सब" के मिले बिना अशान्ति नहीं जाती। यह "सब" श्रीभगवान्के श्रीचरण हैं, भगवत्प्राप्ति ही पूर्ण शान्ति वा परा शान्ति है। उनका रूप तो है नहीं। श्रुति कहती है, "न तस्य प्रतिमास्ति यस्य

जीवका उद्देश्य और भगवान्के अवतारी रूप

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नाम महद्यशः" अर्थात् उनका कोई रूप नहीं है जिनका महान् यश है। विश्वरूप ही उनका रूप है, उनका रूप है सर्वैश्वर्य। "सब" का फिर और रूप ही क्या? परन्तु निर्गुण-निराकारका भजन नहीं होता, इसलिये रूपका आश्रय लेना पड़ता है। परन्तु मनुष्य मात्रकी अनुभूति जीवश्रेष्ठ मनुष्यतक ही है। इसलिये वे साधना और साधकके साध्यरूप विशेष मानव—अतिमानवरूपसे दर्शन न दें तो उनका अनुमान या उनकी धारणा करना मनुष्यके लिये असम्भव है—साध्यातीत है। पद्मपुराणमें श्रीभगवान्ने कहा है—"**नारद! मेरा जो रूप तुम देख रहे हो वह मायाविरचित है, प्रकृत रूप नहीं। कारण मेरा परम स्वरूप देखनेमें तुम समर्थ न हो सकोगे।**" श्रीभगवान् विमल ज्ञानमय हैं, उनका जन्म आदि होना कदापि सम्भव नहीं, तथापि स्वेच्छापूर्वक भक्तजनोंके उद्धारार्थ कभी कभी सच्चिदानन्दमय विमल शरीर धारण किया करते हैं। यही

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीभगवान्‌का अवतारी रूप है। श्रीभगवान् जिन रूपोंमें अवतीर्ण होते हैं उन सब राम, कृष्ण, ईसा, महम्मद, बुद्ध, शंकर, नानक, चैतन्य, रामकृष्ण, विजयकृष्ण प्रभृति रूपोंमेंसे जिस किसी भी रूपका, अपनी संस्कारानुरूप इच्छाके अनुसार, आश्रय लेकर नामसाधक, नाम-नामीके एक होनेकी धारणा करता हुआ, साधन-पथपर अग्रसर होता है।

नाम-परब्रह्मकी उपासना

केवल एक ओ३म्‌कार अर्थात् भगवन्नामका आश्रय लेकर कोई भी पर और अपर ब्रह्म अथवा निर्गुण-सगुण जिस किसी भी ब्रह्मको प्राप्त हो सकता है, यही श्रुतिसिद्धान्त है।

परब्रह्म—निर्गुण, निर्विकार, शुद्ध, चित्स्वरूप और आनन्दमय।

अपरब्रह्म—हिरण्यगर्भ, शिव, विष्णु आदि रूप।

अपरब्रह्म शिव, विष्णुकी उपासनासे जिस प्रकार सगुण

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

और निर्गुण ब्रह्मकी प्राप्ति होती है, ओ३म्कार अर्थात् "नाम" परब्रह्मकी उपासनासे भी उसी प्रकार सगुण-निर्गुण ब्रह्मकी प्राप्ति होती है।

परन्तु अपर देवताओंकी उपासनासे केवल लौकिक और पारलौकिक ऐश्वर्यादि फल-प्राप्ति हो सकती है। यह भी विष्णु, शिव आदि अपर ब्रह्मके भजनमें सहायक है, इसमें सन्देह नहीं। इस प्रकारकी उपासनासे ब्रह्मप्राप्तिमें अवश्य ही विलम्ब होता है, परन्तु अन्तमें ब्रह्मप्राप्तिके होनेके सम्बन्धमें सन्देह करनेका कोई कारण नहीं है।

विजयकृष्णकी नामसाधनामें रूप अथवा मूर्त्तिके ध्यान-की कोई विधि नहीं है। अपने संस्कारानुरूप स्वेच्छानुसार

भगवान्‌के अनन्त रूप

किसी रूपको ग्रहण कर साधन करनेमें कोई बाधा भी नहीं है। इस साधनाकी विधि है **अप्राकृत शक्तियुक्त श्रीभगवन्नामका श्वास-प्रश्वासमें जप**। इस नामसाधनकालमें प्रथमतः साधकके

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

संस्कारानुरूप श्रीभगवान्‌के विशेष अवतारी रूपका और पीछे उनके अनन्त विश्वरूपका दर्शन होता है। वे अनन्त हैं, उनका रूप भी अनन्त है। श्रीमद्भगवद्गीतामें श्रीभगवान्‌का अनन्त विश्वरूप दर्शन कर पार्थ रथी कहते हैं—

अनेक बाहूदरवक्त्रनेत्रं
पश्यामि त्वां सर्वतोऽनन्तरूपम्।
नान्तं न मध्यं न पुनस्तवादिं
पश्यामि विश्वेश्वर विश्वरूप॥

अर्थात्—हे विश्वेश्वर! हे विश्वरूप! मैं बहुतसे बाहु, उदर, मुख और नेत्रोंवाला तुम्हारा अनन्त रूप देख तो रहा हूँ, परन्तु तुम सर्वव्यापी हो, इससे तुम्हारा न कहीं अन्त न मध्य न आदि ही देख पाता हूँ।

उनका कोई एक रूप तो है नहीं, वे कहाँ किस रूपमें देख पड़ेंगे, यह कौन कह सकता है? "नाम"का आश्रय

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

लेनेसे नाममें ही नामी अर्थात् श्रीभगवान्‌का पता चलता है, उनका रूपदर्शन होता है। नाममें ही नामीका रूप रहता है; नाम ही नामीका रूप या मूर्त्ति है। नाम-नामी एक हैं। श्रीश्रीसद्‌गुरुसंगके चतुर्थ खंडमें श्रीश्रीकुलदानन्द कहते हैं—"प्रत्येक शब्द ही तो एक एक वस्तुका निर्देश किया करता है। शब्दके स्मरण और उच्चारणके साथ साथ ही वह वस्तु सामने आ जाती है। जल कहते ही 'ज' और 'ल' इन अक्षरोंको कोई नहीं सोचता, 'ज' और 'ल'पर किसीका ध्यान भी नहीं जाता, बल्कि तरल जल पदार्थ ही मनमें आ जाता है। इसी प्रकार प्रत्येक शब्दका ही तात्पर्य कोई न कोई पदार्थ होता है। पदार्थके निर्देशके लिये ही शब्द होता है। लोटा, कटोरा, भात, रोटी आदि शब्दोंके उच्चारण मात्रसे ही इन सब पदार्थोंका स्मरण होता है। इष्ट नामकी भी वही बात है। इष्ट नामका स्मरण करते ही इष्ट देव मनमें आ जायँ

नाम-नामी एक

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तो ही नामजप सार्थक है। भगवान्‌ने भी कहा है—

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम्॥

भगवान्‌का स्मरण करके जप करना, इसीका विशेषत्व बतलाया गया है; नामके साथ साथ इष्ट-स्फूर्त्तिके होनेसे ही नाम और नामी एक हुए।"

यहाँ यह प्रश्न उठता है कि यदि पदार्थ पहलेसे जाना या देखा हुआ हो तो ही उसका नाम लेनेसे उसका रूप मनके सामने आ सकता है। परन्तु यदि देखा हुआ न हो तो उसका रूप या आकार द्रष्टाके उपदिष्ट रूपकी कल्पनाके द्वारा स्मरण करना होता है। जिनका नाम हम लेते हैं उनका कोई रूप या अस्तित्व है या नहीं, इसे स्थिर या सिद्ध करनेके लिये ऋषिप्रणीत शास्त्रग्रन्थोंका साहाय्य ग्रहण करना ही एक मात्र उपाय है। श्रीकृष्ण अथवा श्रीरामचन्द्र-के रूपका भी तो दर्शन हम लोगोंने स्वयं नहीं किया है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

शास्त्रकारोंने प्रत्यक्ष दर्शन करके उनके रूप वर्णन किये हैं। ये सब रूप भी हमारे लिये 'दूसरोंके मुखसे मिर्च खाने' के समान कष्टकल्पना ही है। कष्टकल्पना होनेपर भी ये सब रूप सत्य और साध्य हैं। शास्त्रकारोंके ग्रन्थों और वचनोंपर श्रद्धा और काल्पनिक विश्वास स्थापन करके ही विधिपूर्वक नाम लेते रहनेसे, शास्त्रवचन यदि सत्य है तो, नाममें ही नामीके भी दर्शन होंगे ही। जिस प्रकार जल पदार्थ हमारा देखा हुआ न होनेपर भी प्रत्यक्षदर्शी द्वारा वर्णित उसका रूप है और उसीको सत्य मान कर विश्वास कर लेना पड़ता है, वही बात नामके सम्बन्धमें है—नाम ही नामकी मूर्त्ति है। नाम नामी एक हैं, इस सत्य-को—दिव्य द्रष्टा शास्त्रकारोंके इस वचनको, मान कर उसमें श्रद्धा और विश्वास स्थापन कर 'संकेतज्ञ' हो साधनपथ-पर चलना होता है।

नाम नामी एक हैं। कठोपनिषत्‌में इसका प्रमाण-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

स्वरूप वचन है—

एतद्धयेवाक्षरं ब्रह्म एतद्धयेवाक्षरं परम्।
एतद्धयेवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्य तत्॥

अर्थात्—सुप्रसिद्ध ओंकार, यह अक्षर ही अर्थात् नाम ही अपर ब्रह्मस्वरूप है और यही अक्षर ही परब्रह्मस्वरूप है, कारण यह अक्षर ही उभयविध ब्रह्मका प्रतीक वा आलम्बन है, इस अक्षरको जानकर, जो, जो कुछ चाहता है, वह उसे सिद्ध हो जाता है।

पातंजल योगदर्शनके समाधिपादमें कहा है—

ईश्वरप्रणिधानाद्वा। तस्य वाचकः प्रणवः।

अर्थात्—ईश्वरप्रणिधानके द्वारा भी जीव समाधि लाभ करता है। उस ईश्वरका बोधक शब्द या वाचक प्रणव अर्थात् ओ३म् है।

वाच्य ईश्वर है, वाचक उनका नाम। अनादि कालके इस प्रणव या नामके साथ अनादि ईश्वरका अनादि सम्बन्ध

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बना ही हुआ है। गोस्वामी तुलसीदासकृत रामचरित-मानसमें कहा है—

समुझत सरिस नाम अरु नामी।
प्रीति परस्पर प्रभु अनुगामी॥
नाम रूप दुइ ईश उपाधी।
अकथ अनादि सुसामुझि साधी॥

अर्थात्—समझमें आ जाय तो "नाम" और "नामी" एक हैं। दोनोंमें परस्पर स्वामी और सेवकके समान प्रीति है। अभिप्राय यह कि नाम और नामीमें पूर्ण एकताके रहते हुए भी जैसे स्वामीके पीछे पीछे सेवक चलता है, वैसे ही नामके पीछे पीछे नामी चला करता है, नाम लेनेके साथ साथ नाममें आ उपस्थित होता है। नाम और रूप दोनों ही ईश्वरकी उपाधि हैं। नाम और नामी अनिर्वचनीय, अनादि हैं, सुबुद्धिके द्वारा ही उनका स्वरूप जाना जाता है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पद्मपुराणमें एक अपूर्व श्लोक मिलता है—

नामचिन्तामणिः कृष्णश्चैतन्यरसविग्रहः ।
पूर्णः शुद्धो नित्य मुक्तोऽभिन्नात्मा नाम-नामिनोः ॥

अर्थात्—"नाम" और "नामी"में भेद न होनेसे श्रीकृष्णनाम श्रीकृष्णके ही समान चैतन्यरसविग्रह, सर्वशक्तिपूर्ण, मायागन्धशून्य, नित्य मुक्त और चिन्तामणिवत् सर्वाभीष्टप्रद है।

श्रीचैतन्यचरितामृतमें भी कहा है—

"ईश्वर स्वरूप प्रणव सर्व विश्वधाम ॥"
"सर्वाश्रय ईश्वरेर प्रणव उद्देश ॥"
"कृष्ण नाम कृष्ण स्वरूप दुई तो समान ॥"
"नाम विग्रह स्वरूप तिन एक रूप ॥"

उपर्युक्त श्रुति, योगदर्शन, रामचरितमानस, पद्मपुराण तथा श्रीचैतन्यचरितामृतके वचनोंसे यही प्रतिपादित होता है कि "नाम"-"नामी" एक हैं, इसमें संशयके लिये किंचित् भी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अवकाश नहीं। "नाम" और "नामी" एक सिद्ध होनेपर "नाम" में ही नामी अर्थात् जिनका नाम लेते हैं उनका दर्शन होता है। इस प्रकारकी साधनामें ध्यानके क्रियानुष्ठानका प्रयोजन नहीं होता। स्वाभाविक रूपसे ही ध्यान हुआ करता है। इस साधनामें नाम-ध्यान ही नामीका ध्यान है। मानस जप ही नामकी धारणा और अजपा जप तथा अजपा जपकी परिणत अवस्थामें जपके बन्द होनेपर केवल नामदर्शन करना ही "नाम" या "नामी"का ध्यान है। यही श्रीश्रीविजयकृष्णकी साधनामें स्वाभाविक ध्यान है।

स्वाभाविक नाम-ध्यान

नामसाधनकालमें श्रीभगवान् दयापूर्वक अपनी अनन्त विभूतियों, अनन्त रूपोंमेंसे जिस किसी भी रूपमें दर्शन दें, श्रद्धाभक्तिके साथ उसकी पूजा और उसको प्रणाम करना होता है। श्रीश्रीविजयकृष्णने कहा है—"इस साधनपथपर चलनेसे भगवान्‌की अनन्त विभूतियाँ, सभी लीलाएँ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

एक एक करके सामने आवेंगी। नौकामें बैठे बैठे चलनेके समान दोनों ही तरफ कितने ही दर्शन होंगे। श्रद्धाभक्तिके साथ सर्वत्र ही प्रणाम करो। आसक्त कहीं भी मत हो। आसक्त होते ही वहीं बद्ध हो रहोगे। आगे न बढ़नेसे नये नये दर्शन नहीं होते, कोई नयी अवस्था भी नहीं प्राप्त होती।" आसक्त या आबद्ध होनेसे लक्ष्यके समीप पहुँचनेमें विलम्ब होनेकी ही सम्भावना अधिक होती है। इसलिये धैर्यके साथ, संयत होकर, नामसाधन-पथका अवलम्बन कर आगे बढ़ना होता है, नाम ही लेते हुए चलना होता है।

अब श्रीभगवन्नामके अजपाजपयोगसाधनपन्थाकी संक्षिप्त और सारगर्भ आलोचनामें प्रवृत्त होते हैं।

नामयोग

अजपा जपके सम्बन्धमें इससे पहले कहा ही जा चुका है। अब योगसाधन क्या है, उसे समझें—

युज्यतेऽसौ योगः।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थात्—जो जोड़ देता, मिला देता है वही योग है।

पांतजलने वेदके उपासनाकाण्डकी पुनरुक्ति की है—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

अर्थात्—चित्तवृत्तिनिरोधको ही योग कहते हैं।

श्रीभगवान्‌ने गीतामें वेदके कर्मकाण्डकी पुनरुक्ति करके कहा है—

योगः कर्मसु कौशलम्।

अर्थात्—भगवत्प्राप्तिके लिये साधनकौशल ही योग है, श्रीभगवान्‌के साथ सम्बन्ध जोड़कर समस्त कर्म करना ही योग है।

श्रीभगवान्‌ने ही अन्यत्र ज्ञानकाण्डकी पुनरुक्ति करके कहा है—

समत्वं योग उच्यते।

अर्थात्—द्वंद्वरहित होकर जीवात्मा और परमात्माका अभेद-ज्ञान होनेको योग कहते हैं।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

योगदर्शनके भाष्यकार महर्षि व्यासने 'योगःसमाधिः' कहकर योगको समाधि नाम दिया है।

केशीध्वजने योगका यह स्वरूप बतलाया है—

आत्मप्रयत्नसापेक्षा विशिष्टा या मनोगतिः।
तस्याः ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते॥

अर्थात्—चित्तवृत्ति जब यमनियमादिकी सहायतासे अन्यान्य विषयोंसे निवृत्त हो, एकमात्र भगवत्स्वरूपमें युक्त होती है तब उसे योग कहते हैं।

योगी याज्ञवल्क्यप्रोक्त योगार्थकी पुनरुक्ति करके श्रीश्री-विजयकृष्ण कहते हैं—"जिससे भगवान् मिलते हैं, वह सबही योग है। 'संयोगः योगमित्युक्तः जीवात्मापर-मात्मनः' जीवात्मा और परमात्माके संयोगको ही योग कहते हैं।"

भगवत्प्राप्तिका साधन और भगवत्प्राप्ति, दोनोंको ही योग कहते हैं। एक मिलनका उपाय है, दूसरा स्वयं मिलन।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

चित्तवृत्तिका निरोध न होनेसे योग नहीं होता। फिर एकाग्रताके न होनेसे चित्तवृत्तिका निरोध भी नहीं होता।

योगके अन्तराय

संसारासक्त, इतस्ततः विक्षिप्त और धावित मनको संयत कर एकाग्र न कर सके तो मन भगवन्मुखी नहीं हो सकता। एकाग्रता-लाभके अन्तराय भी अनेक हैं।

पातंजल योगसूत्रोंमें कहा है—

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्ति-दर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्त-विक्षेपास्तेऽन्तरायाः।

अर्थात्—व्याधि, स्त्यान (चित्तकी अकर्म्मण्यता या अक्षमता), संशय, प्रमाद (उदासीनता या साधनाके नियमसे स्खलन), आलस्य, अविरति (मनको रूप-रसमें आसक्त रखना अर्थात् विषयतृष्णा), भ्रान्तिदर्शन (साधक मनकी शुष्कावस्थामें रूप-रसको सुखकी वस्तु मानना),

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अलब्धभूमिकत्व (तपस्याके योग्य उपद्रवरहित स्थानका न होना अथवा साधकका समाधिभूमि विशेषकी कोई अवस्था लाभ न करना), अनवस्थितत्व (मनकी शुष्कता और चित्तकी अस्थिरता), ये सब चित्तविक्षेपके कारण और एकाग्रतालाभके अन्तराय हैं।

इसके अतिरिक्त पातंजल मतसे चित्तवृत्तिनिरोधके और भी कई विशेष शत्रु हैं—

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेप-सहभुवः।

अर्थात्—दुःख, दौर्मनस्य (इच्छापर व्याघात होनेसे जो मनःक्षोभ होता है), अंगकम्पन और श्वासप्रश्वास, ये सभी विक्षेपके सहचर हैं और इसलिये शत्रु हैं।

श्वास-प्रश्वासको जय न कर सकनेकी अवस्थामें चित्त-वृत्तिका निरोध नहीं हो सकता। श्वास-प्रश्वासमें श्रीभगवन्नाम या नामीका स्मरण, मनन, निदिध्यासन एकाग्रतालाभका

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रेष्ठ उपाय है। स्मरण, मननसे जो कुछ मिला उसे गाय-बैलोंके रौंथ करनेके समान बार बार चबाना-भोगना ही निदिध्यासन है। श्रद्धाके साथ श्वास-प्रश्वासमें श्रीभगवन्नामजपका अभ्यास करनेसे सब अन्तराय अनायास ही हट जाते हैं और मन शीघ्र एकाग्र होता है। यदि कहें कि यही सर्वोत्कृष्ट और एकमात्र उपाय है तो यह कोई अत्युक्ति न होगी। यम, नियम, आसन और प्राणायामादिका अभ्यास भी चित्तवृत्तिनिरोधका सहायक है, इसमें संदेह नहीं।

मनोजयका सर्वोत्कृष्ट उपाय

अभ्यास ही साधना है, अभ्यास ही तपस्या है। तपस्याके बिना योगसिद्धिका होना असम्भव है। 'नातपस्विनो योगः सिध्यति'। तपस्वी हुए बिना योग नहीं सिद्ध होता। अभ्याससे ही साधकके हृदयमें क्रमसे वैराग्य उदय होता है। अभ्याससे ही धीरे धीरे चित्तवृत्तिका निरोध होता है।

अभ्यास और वैराग्य

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

सांख्य सूत्र है—**वैराग्यादभ्यासाच्च ।**

पातंजल सूत्र है—**अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।**

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

अर्थात्—अभ्यास और वैराग्यके द्वारा चित्तवृत्तिनिरोध होता है। किसी साध्य वस्तुको पानेके लिये बारबार जो चेष्टा और अभिनिवेश होता है उसीको अभ्यास कहते हैं। श्रीभगवान्में अनुराग और अन्य सब विषयोंसे विराग ही वैराग्य है। प्रकृतिकी विकृति या विकारका त्याग ही वैराग्य है। अभ्याससे भगवान् धरे जाते हैं, वैराग्यसे विषय छोड़े जाते हैं।

दुर्द्दमनीय चंचल मनको संयत कर भगवन्मुखी करनेका उपाय गीतामें श्रीभगवान् बतलाते हैं—

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ।

अर्थात्—हे कौन्तेय ! अभ्यास और वैराग्यके द्वारा मन वशमें किया जाता है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्रीभगवान्‌ने अन्यत्र कहा है—

अभ्यासयोगयुक्तेन चेतसा नान्यगामिना ।
परमं पुरुषं दिव्यं याति पार्थानुचिन्तयन् ॥

अर्थात्—हे पार्थ ! अभ्यासरूप उपायसे अनन्यचित्त होकर चिन्तन करते करते उन दिव्य परम पुरुषको प्राप्त हो सकते हैं ।

अजपा-साधनक्रम

अजपा-साधक प्रथमतः श्वास-प्रश्वाससे नामजपका अभ्यास करता है । साधनकी इस अवस्थामें कभी कभी नामसे साधककी अरुचि हो जाती है—नाम नीरस और शुष्कसा लगता है । तब नामजप ही इस रोगकी एकमात्र औषधि है । पित्त-रोगकी औषधि जैसे मिश्री है, मिश्री भी इस बीमारीमें पहले कड़वी लगती है, पर कड़वी लगनेपर भी मिश्री ही खानी पड़ती है, फिर क्रमसे वह मीठी लगने लगती है, वैसे ही औषधिके तौरपर, इच्छा न होने और अच्छा न

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

लगनेपर भी, नाममें अरुचि हो तब, चेष्टापूर्वक नामजप करते रहनेसे क्रमशः नाम अच्छा लगता है, नाममें रुचि होती है और नाम सरस मधुर मालूम होता है।

इस प्रकार श्वास-प्रश्वासके साथ नामजप करते करते मन और नाम श्वास-प्रश्वासके साथ मिल जाते हैं, तब श्वास प्रश्वास नाम छोड़कर दूसरा काम नहीं कर सकते। नामके लिये भी श्वास-प्रश्वासका संग छोड़ना तब सम्भव नहीं होता। तब श्वास-प्रश्वास ही नाम और नाम ही श्वास-प्रश्वास हो जाता है। हम नाम ले रहे हैं, यह अनुभव या बोध भी नहीं रहता। श्वास-प्रश्वासके चलनेसे ही नाम चला करता है।

नामसमाधि

इस रीतिसे नामजपमें अभ्यस्त होनेसे नामयोगीकी अवस्थाके अनुसार सिद्धासन, पद्मासन प्रभृति स्थिर सुखासन स्वभावतः, पहले योगीके वेजाने और पीछे जानते हुए, लग जाते हैं। क्रमसे चांचल्य नष्ट होकर जैसे जैसे मन स्थिर होने लगता है, वैसे वैसे

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्वास-प्रश्वासकी गति भी धीरे धीरे छोटी होती है, इससे एक प्रकारकी स्वाभाविक उत्कृष्ट प्राणायामक्रिया होती रहती है। क्रमशः चित्तवृत्तियोंका निरोध होता और अन्तमें कुम्भक होता है। क्रमसे नामजप बन्द होता है। तब फिर नाम नहीं चलता, नामजप नहीं होता। साधक तब नामदर्शन करता है। इस प्रकार नामधारणा नाम-ध्यानमें पर्यवसित होती है। यह कुम्भक जब स्थायी और पक्का हो जाता है तब क्रमसे प्रायसंस्कारमुक्त होनेपर अन्न-मयादि पंचकोश भेदनेके पश्चात् नाममय अहं और नाममय नामीके भिन्न रहनेतक सविकल्प समाधि प्राप्त होती है जिसमें किंचिदधिक संकल्प-विकल्प अर्थात् संस्कारका स्पर्श बना रहता है। इस समाधिके भंग होनेकी आशंका रहती है। घातप्रतिघातरूप प्राकृतिक विपर्ययसे क्रमवर्द्धमान वायु जिस प्रकार बुद्बुदाकारसे अनन्त जलराशिके गभीरतम प्रदेशसे भी ऊपर उठकर प्रकट होता है, उसी प्रकार

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

योगीके अन्तरके गभीरतम अन्तस्तलमें 'अहं'का स्पर्श विद्यमान होनेके कारण क्रमसे वह भीतर ही स्वभावतः विकारको प्राप्त होता है और यह क्रमवृद्धिशील अहंसंस्कार अन्नमय स्थूल शरीरमें भी आकर उद्भासित होता है। परन्तु नाममय अहं और नाममय नामी जब अभिन्न होते हैं, तब सम्पूर्ण रूपसे संस्कारमुक्त होकर, नामी अर्थात् श्रीभगवान्में सम्पूर्ण शरणागति होनेपर, नाममय अहं श्रीभगवान्का ही हो जानेपर, अहंका लोप होता और निर्विकल्प समाधि अर्थात् संकल्पविकल्परहित पराशान्ति प्राप्त होती है; यही सब चाहना है, यही सब पाना है। यही वैष्णवदर्शन-सम्मत सच्चिदानन्दविग्रह-लाभ अथवा श्रीभगवच्चरणोंमें आत्मसमर्पण, योगियोंकी निर्विकल्प समाधि और बौद्धोंका निर्वाण है। यही वेदान्तकी ब्रह्मप्राप्ति और सांख्यशास्त्रका आदिपुरुषलाभ है। यही ज्ञानीका आत्मदर्शन, कर्मकाण्डीका वेदमूर्ति-साक्षात्कार, धार्मिकका धर्ममूर्तिलाभ और तपस्वीकी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तपःस्वरूपप्राप्ति है। इसीमें साध्य और साधनाका पर्यवसान है।

पर यह सब जो कुछ है, सबका मूल श्रीभगवान्‌की सर्वोपरि कृपा है। ऋग्वेदका निम्नलिखित मन्त्र भी भगवत्कृपा इसी भावको प्रकट करता है—

स घा नो योग आभुवत् स राये स पुरंध्याम्।
गमद् वाजेभिरा स नः॥

अर्थात्—वे परमात्मा हमारे समाधिलाभ करनेमें अभिमुख हों, विवेकख्यातिरूपी धन तथा बहुविध बुद्धि ऋतम्भरा प्रज्ञा नाम्नी प्रज्ञाके उत्पादनमें अनुकूल हों, अर्थात् उनकी कृपासे हमें समाधि, विवेकख्याति तथा ऋतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त हो।

भगवान् श्रीश्रीविजयकृष्णने कहा है—**"भगवान्‌की कृपा ही सार है और कुछ, कुछ नहीं है। साधन-भजन केवल जागते रहनेके लिये है जिसमें उनकी**

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

कृपा आनेपर हम उसे धारण कर सकें। साधन-भजन करके उन्हें पा ले, यह सामर्थ्य भला किसमें है ? साधन-भजन करके उन्हें प्राप्त करना होता है, यह बात तो कुछ भी नहीं है; वे स्वप्रकाश हैं। उनकी कृपा होनेसे ही कोई उन्हें पा सकता है। तीव्र तप, कठोर वैराग्य और प्राणपणसे साधन-भजन करनेसे भी असली जो स्थिति है वह कुछ भी नहीं प्राप्त होती, उनकी कृपाके बिना कुछ भी नहीं होगा, यह बात स्पष्टरूपसे समझनेके लिये ही साधन-भजन है। आत्मशक्ति असारसे असार है, 'एकमात्र भगवत्-शक्ति ही सार है', यह जान लेनेपर ही तब कोई भगवान्‌के ऊपर ही निर्भर करता है और भगवान्‌की कृपासे तब उसके हृदयमें भगवत्तत्त्व भी प्रकाशित होता रहता है।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नवधा भक्ति, प्रेम ही परम पुरुषार्थ

पुनः पुनः चेष्टा करके अकृतकार्य हो, अपनी कुछ भी क्षमता नहीं यह जानकर, उन्हींके ऊपर सारा भार छोड़कर सम्पूर्ण निर्भर होकर दीन भावसे उनकी ओर आँख लगाये रहकर उनका भुवनमंगल जगपावन नाम श्रद्धाके साथ लेते रहनेका प्रयत्न करना होता है; उनसे प्रेम करना होता है। प्रेम ही परम पुरुषार्थ है। श्रद्धाके बिना प्रेम नहीं होता। श्रीमद्भागवतमें कहा है—

श्रवणं कीर्त्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।
अर्च्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम्॥

यह नवधा भक्ति भी श्रद्धाके साथ होनेसे श्रीभगवान्से प्रेम होता है।

श्रीचैतन्यचरितामृतमें भी कहा है—

श्रवण कीर्त्तन हइते कृष्णे हय प्रेमा।
सेई परम पुरुषार्थ पुरुषार्थ सीमा॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अर्थात्—श्रवण-कीर्त्तनसे कृष्णमें प्रेम होता है, वही परम पुरुषार्थ है, पुरुषार्थकी सीमा है।

श्रद्धाके बिना साधना नहीं होती। साधनारम्भमें श्रद्धा-का होना आवश्यक है। श्रद्धासे क्रमशः प्रेम प्राप्त होता है। भक्तिरसामृतसिन्धुमें श्रीभगवन्नाममें प्रेमप्राप्तिका क्रम इस प्रकार उल्लिखित हुआ है—

प्रेमप्राप्तिका क्रम

आदौ श्रद्धा ततः साधुसंगोऽथ भजनक्रिया।
ततोऽनर्थनिवृत्तिः स्यात् ततो निष्ठा रुचिस्ततः॥
तथासक्तिस्ततो भावस्ततः प्रेमाभ्युदंचति।
साधकानामयं प्रेम्णः प्रादुर्भावे भवेत्क्रमः॥

अर्थात्—श्रीचैतन्यचरितामृतमें बतलाते हैं—

कोनो भाग्ये कोनो जीवेर श्रद्धा यदि हय।
तबे सेई जीव साधु संग जे करय॥
साधुसंग हइते हय श्रवण कीर्त्तन।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

साधन भक्त्ये हय सर्वानर्थनिवर्त्तन ॥
अनर्थनिवृत्ति होइते भक्त्ये निष्ठा हय ।
निष्ठा हइते श्रवणाद्ये रुचि उपजय ॥
रुचि होइते भक्के हय आसक्ति प्रचुर ।
आसक्ति होइते चित्ते कृष्णप्रीत्यंकुर ॥
सेई भाव गाढ होइले धरे प्रेमनाम ।
सेई प्रेम प्रयोजन सर्वानन्द धाम ॥

अर्थात्—किसी भाग्यवश किसी जीवके श्रद्धा हो जाय तो वह जीव साधुसंग करने लगता है। साधुसंगसे श्रवण-कीर्त्तनादि साधन होता है। इस साधनसे भक्तकी सर्वानर्थनिवृत्ति होती है। अनर्थनिवृत्तिसे भक्तकी निष्ठा होती है। निष्ठासे श्रवणादिमें रुचि उत्पन्न होती है। रुचिसे भक्तकी आसक्ति बढ़ती है। आसक्तिसे चित्तमें श्रीकृष्णप्रीतिका अंकुर उपजता है। इसी प्रीतिके गाढ होनेसे उसका नाम प्रेम हो जाता है। यही प्रेम सर्वानन्दधामका कारण है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रारम्भमें ही श्रद्धा चाहिये। अब प्रश्न यह रहा कि श्रद्धा कैसे उत्पन्न होती है। हृदयमें श्रद्धा उपजानेके लिये सर्वप्रथम नित्यनैमित्तिक कर्मका अनुष्ठान आवश्यक है। श्रीमद्भागवतमें कहा है—

श्रद्धाका आधार

तावत् कर्म्माणि कुर्वीत न निर्विद्येत यावता।
मत्कथाश्रवणादौ वा श्रद्धा यावन्न जायते॥

अर्थात्—जबतक कर्ममार्गसे पूर्ण वैराग्य नहीं हो जाता अथवा मत्कथाश्रवणमें जबतक श्रद्धा नहीं उत्पन्न होती, तबतक नित्यनैमित्तिक कर्म करते रहना चाहिये।

इस श्रद्धाके लिये व्याकुलता होनी चाहिये। पर व्याकुलता कैसे आवे? श्रीश्रीविजयकृष्णने कहा है— "प्राणमें व्याकुलताके लिये व्याकुलता ही होनी चाहिये। व्याकुलता नहीं आती है, इस सोचसे भगवच्चरणोंमें आकुल होकर प्रार्थना जबतक जाग नहीं उठती, तबतक व्याकुलता नहीं आती।" ऐसी प्रार्थना हृदयमें

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

उठती है भगवत्प्राप्तिकी तीव्र लालसासे। **'तीव्र संवेगानामासन्नः'** अर्थात् तीव्र संवेग, तीव्र साधनसंस्कार जिनके अन्दर होता है, उन्हें शीघ्र सिद्धि मिलती है। **'संस्कारलेशतस्तत्सिद्धिः।'** संस्कारलेशसे ही योगीके सिद्धि प्राप्त होती है। पूर्व साधनके संस्कारपर ही वर्त्तमान तथा भविष्यत्-साधनाकी उन्नति बहुत कुछ निर्भर करत है। अभाव ही दुःख है—अशान्ति है, पूर्व संस्कारवश यदि किसीके हृदयमें श्रीभगवत्कृपासे अभावकी बात लग जाय, इससे उसे यदि दुःख हो, तो उस अभावकी पूर्त्तिके लिये सब प्रकारके कष्ट उठाकर सुख-शान्तिलाभकी आशासे भगवत्प्राप्ति अर्थात् पराशान्तिलाभकी लालसा जाग उठती है। दुःख-निवारण या शान्ति-लाभकी इस लालसाकी तीव्रतासे ही व्याकुल प्रार्थनाका भाव आता है। व्याकुल प्रार्थनासे भगवान्को सन्तुष्ट कर उनकी कृपा प्राप्त करनेसे अर्थात् कृपाको धारण करने योग्य आधार

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अन्तरमें प्रस्तुत होनेसे साधकके हृदयमें श्रद्धाका उद्रेक होता है।

गीतामें श्रीभगवान्‌ने कहा है—

त्रिविधा भवति श्रद्धा देहिनां सा स्वभावजा।

अर्थात्—देहधारियोंकी सात्त्विकी, राजसी और तामसी त्रिविध श्रद्धा उनके स्वभाव या पूर्वजन्मके संस्कारसे हुआ करती है।

प्रेमसे ही आत्मनिवेदन

वस्तुतः श्रद्धा होनेसे ही उत्साह या प्रयत्न हुआ करता है, प्रयत्नसे ही ध्यानशक्ति उत्पन्न होती है, ध्यानशक्तिके प्रभावसे ही चित्तकी एकाग्रता दृढ़ होती है, एकाग्रचित्त होनेसे ही ज्ञातव्यका साक्षात्कार होता है; ज्ञातव्य-साक्षात्कारके होनेसे समस्त कर्त्तव्य, समुदय योग पूर्ण होता है। इस श्रद्धासे ही क्रमसे प्रेमका उदय होता है, प्रेमसे ही आत्मनिवेदन होता है।

अजपा नाम-साधन करते हुए तपस्याके द्वारा प्रथमतः

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

आत्माका संस्कारावरण कभी कभी भगवत्कृपासे हट जानेपर महापुरुषों तथा देव-देवियोंके दर्शन होते हैं। परन्तु इससे हृदयका कोई विशेष परिवर्त्तन नहीं होता। कुलदेवता अथवा जो जिन देवताको भजते हैं वे ही उनके सामने पहले पहल प्रकट होते हैं। पीछे साधनके उत्कर्षके साथ साथ वेद-पुराणादि समस्त शास्त्र किस प्रकार रचे गये, कैसे यह जगत् उत्पन्न हुआ, ये सब बातें प्रकट होने लगती हैं और क्रमशः आत्मा मायासे या संस्कारसे मुक्त होता है। तब सब कुछ नामीमय–ब्रह्ममय होता है। भगवत्तत्त्व प्रकट होकर क्रमसे भगवल्लीलाके दर्शन होते हैं। यही साधनाका चरम लक्ष्य और परिणति है।

साधनाकी क्रम-सिद्धि और चरम लक्ष्य

साधककी इन सब अवस्थाओंको शब्दों द्वारा व्यक्त करना असम्भव है। आर्य ऋषियोंने इसीको 'अवाङ्-मनसोऽगोचर' कहा है। बुद्धदेवने भी कहा है कि, यह

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"अचिन्तेयानि" और "अचिन्तितन्त्व्यानि" है अर्थात् चिन्ताका विषय नहीं है, इसका चिन्तन किया ही नहीं जा सकता। श्रीभगवान् ही चरम लक्ष्य हैं। श्रीश्रीसद्गुरु-संगके चतुर्थ खंडमें कहा है—श्रीश्रीविजयकृष्ण कहते हैं—"तुम्हारे जो लक्ष्य हैं उनकी चारों ओर कितने योगी, कितने ऋषि, कितने देव-देवी, कितने ब्रह्मा, कितने विष्णु, कितने शिव हैं। उस अनन्त उन्नतिके पथमें कोटि कोटि विश्वब्रह्माण्ड, कोटि कोटि वैकुण्ठादि लोक बिन्दुसे भी बिन्दु हैं, कुछ भी नहीं हैं। हम जिन्हें चाहते हैं, कोटि कोटि अवतार, कोटि कोटि......भक्त और पार्षद्गण उनकी चारों ओर घूम रहे हैं। वे अन्तविहीन महान् पुराण पुरुष ही हमारे लक्ष्य हैं।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्वास-प्रश्वासमें नामयोगके साथ राजयोग, हठयोग, और लययोगका सम्बन्ध-निर्णय

श्वास-प्रश्वासकी क्रिया फेफड़ोंमें, हार्ट (heart) में और समस्त रक्तवाहिनी नाड़ियोंके अन्दर रक्तपर होनेसे देहके एक एक अणु-परमाणुमें यह क्रिया होती है। गुरूपदिष्ट प्रणालीके अनुसार योगशैलीचतुष्टयमें यह जो एक आशुफलप्रसू श्वास-प्रश्वासमें नामयोग अथवा मन्त्रयोगकी शैली है, इसका अभ्यास करनेसे क्रमसे राजयोग, हठयोगादिकी सर्वविध योगक्रियाएँ स्वभावतः होने लगती हैं और उनका फल भी देख पड़ता है।

पातंजल अष्टांगयोग—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान-समाधयोऽष्टावंगानि।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ध्यान और समाधि, योगके ये आठ अंग विधिवत् अनुष्ठित होनेसे मन क्रमशः भगवन्मुखी होकर भगवद्भावसे भावित होता और समाधिस्थिति प्राप्त होती है। परन्तु इस कलि-युगमें अल्पायु जीवके लिये योगक्रियानुष्ठान द्वारा इस अष्टांग योगमें सिद्धिलाभ करना सहज तो है ही नहीं, बल्कि एक प्रकारसे असम्भव ही दीखता है। ऐसी अवस्थामें इस आदि वैदिक श्वास-प्रश्वासयुक्त नामयोगका अभ्यास करनेसे अनायास या स्वल्पायाससे ही अष्टांग योगसिद्धि प्राप्त हो जाती है। आदि सृष्टिकर्त्ता ब्रह्मा, देवादिदेव महादेव, देवर्षि नारद, बालसाधक ध्रुव, असुर-कुलतिलक प्रह्लाद, गुरु नानक, नामप्रेमी महाप्रभु चैतन्य, भक्त तुलसीदास, सद्गुरु विजयकृष्ण, नैष्ठिक ब्रह्मचारी कुलदानन्द प्रभृति नामयोगी इसके सर्वोत्तम और ज्वलन्त उदाहरण हैं।

पातंजल मतसे ब्रह्मचर्य योगांगका एक अंग है, तथापि

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नैष्ठिक ब्रह्मचर्य

केवल एक ब्रह्मचर्यके कठोर व्रत और नियमके पालनसे ही वीर्यरक्षा नहीं हुआ करती बल्कि आचार्याधीन रह कर योगके अंग **'नियम'**के अन्यान्य अंगोंके साथ जो एक विशेषांग **'ईश्वर-प्रणिधान'** अर्थात् श्वास-प्रश्वासमें नामसाधन है, उसके अभ्याससे श्रीभगवान्में चित्त समर्पण कर सकनेसे ही ब्रह्मचर्यलाभ अथवा बिन्दुधारण हो सकता है। कारण, बिन्दुके साथ मनका और मनके साथ प्राणका घनिष्ठ सम्बन्ध है। शास्त्र बतलाते हैं, **'ब्रह्मे चरति इति ब्रह्मचारी'**, ब्रह्ममें अथवा ब्रह्मपथमें जो संचरण करते हैं वे ही ब्रह्मचारी हैं। ब्रह्ममें युक्त हुए बिना वास्तविक ब्रह्मचर्य-लाभ नहीं हो सकता, सम्पूर्ण वीर्यधारण तबतक असम्भव होता है। वीर्यधारण किसी प्रकार हो भी जाय तो भी पतनकी सम्भावनासे निष्कृति नहीं मिल सकती। वीर्यधारण होनेसे ही मनुष्य ऊर्द्ध्वरेता होता है। ऊर्द्ध्वरेता होनेसे देवत्व

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्राप्त होता है। तथापि पूर्ण ब्रह्मचर्यलाभ अर्थात् ब्रह्मसे योगयुक्त जबतक कोई नहीं होता तबतक स्खलित होकर अधोगामी होनेकी आशंका बनी ही रहती है।

स्मृतिका वचन है—

स्मरणं कीर्त्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेवच।
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः
विपरीतं ब्रह्मचर्यं अनुष्ठेयं मुमुक्षुभिः॥

'अष्टांग मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यम्', 'वीर्यधारणं ब्रह्मचर्यम्', 'वेदाध्ययनं ब्रह्मचर्यम्', 'ऋतुगमनं ब्रह्मचर्यम्' इत्यादि ब्रह्मचर्यसम्बन्धी नाना वचन गृह्यसूत्रादि ग्रन्थोंमें मिलते हैं। ये सब ब्रह्मप्राप्तिके साधन होनेसे इन्हें शास्त्रकारोंने ही ब्रह्मचर्य कहा है। साधारणतः ब्रह्मचर्यसे हम लोग ब्रह्मचर्य-व्रत समझते हैं। कुछ नियमोंकी समष्टिको व्रत कहते हैं, ब्रह्मचर्यलाभके कुछ सहायक नियमोंकी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

समष्टिको ही ब्रह्मचर्य-व्रत कहते हैं। ब्रह्मसाक्षात्कार ही वास्तविक ब्रह्मचर्य है। इसीलिये नैष्ठिक ब्रह्मचर्यानुष्ठान करनेवालेको तपस्वियोंमें श्रेष्ठ कहा जाता है। गुरुमें तथा ब्रह्ममें निष्ठाका होना ही नैष्ठिक ब्रह्मचर्यका मूल है। सिद्ध नैष्ठिक ब्रह्मचारी ब्रह्मसे युक्त होता है।

शतपथ ब्राह्मणमें कहा है, 'वीर्यो वै भर्गः', वीर्य ही तेज, आभा, प्रकाश है। इस वीर्यरूप ब्रह्मके प्रकाशमें वेदरूप ब्रह्मके तत्त्वज्ञानका दर्शन और वेदतत्त्वरूप ब्रह्मके प्रकाशमें सच्चिदानन्द ब्रह्मका साक्षात्कार हुआ करता है। इस ब्रह्मत्रिवेणीमें स्नात योगी ही योगका वास्तविक अधिकारी होकर सहस्रदलकमलस्थित अमृतबिन्दुबीज ब्रह्मसे युक्त होता है। यही नैष्ठिक ब्रह्मचारीका यथार्थ ब्रह्मचर्यलाभ है।

ब्रह्मत्रिवेणी-स्नान

श्रीश्रीसद्गुरुसंगमें श्रीश्रीविजयकृष्ण श्रीश्रीकुलदानन्दको ब्रह्मचर्यके सम्बन्धमें उपदेश देते हुए कहते हैं, "नाममें

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

रुचि हो जाय तो और कुछ न करनेसे भी काम चल जाता है, केवल नाम लिये पड़े रहनेसे ही सब कुछ बन जाता है। केवल भगवान्‌की शरण लेकर नाम लेते रहनेसे सहज ही प्रवृत्तिका दमन होता है, बाहरी उपाय कुछ नहीं है, नाम लेते लेते आप ही सब कुछ हट जायगा। असली साधन श्वास-प्रश्वास-से नाम लेना है, इसका अभ्यास होनेपर प्राणायाम भी स्वाभाविक रूपसे हो जाता है, वीर्य भी स्थिर होता है।"

स्थिरसुखमासनम्। —पातंजल

नाम और अष्टांग योग

यमनियमादिके अनुष्ठानके साथ साथ श्वास-प्रश्वासमें नाम जपनेका अभ्यास हो जानेसे नामयोगीकी अवस्थाके अनुसार पद्मासन, सिद्धासन आदि स्थिर सुखासन आप ही लग जाते हैं। इस नाम-साधनकी ऐसी ही अद्भुत शक्ति है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। —पातंजल

श्वास-प्रश्वासकी गतिका विराम ही प्राणायाम है। प्रसंगक्रमसे इस विषयकी आलोचना पहले हो चुकी है। विधिपूर्वक श्वास-प्रश्वाससे नाम-जप करते करते श्वास-प्रश्वासकी गति क्रमशः ह्रस्व होती और धीरे धीरे उसकी विरति होनेसे कुम्भक होता है। श्रीश्रीविजयकृष्ण कह गये हैं—"श्वास-प्रश्वाससे नामजप कर सके तो और कुछ भी आवश्यक नहीं होता। उसीसे प्राणायाम कुम्भकादि सब कुछ हो जाता है।"

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः। —पातंजल

दूसरी तरफ मन चला जाय तो उसे लौटा लाना ही प्रत्याहार है। श्वास-प्रश्वाससे नामसाधन करनेसे उसके द्वारा इन्द्रियां अन्य किसी भी विषयके चिन्तनसे निवृत्त

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

होकर श्रीभगवान्‌में आकर ठहरती हैं।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। —पातंजल

चित्तको किसी देशमें बाँध रखनेको ही धारणा कहते हैं। श्वास-प्रश्वाससे नामजप करते करते जो अवस्था आती या जो दर्शन होता है उसे पकड़ रखनेका नाम भी धारणा है। नामसाधन करते करते पुनः पुनः चेष्टा द्वारा चित्तविक्षेपके चले जानेपर प्राणवायु वशीभूत होता और नामके साथ चित्त बँध जाता है।

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। —पातंजल

धारणीय वस्तु भगवन्नाममें यदि प्रत्यय अर्थात् चित्त-वृत्तिकी एकतानता हो जाय तो वही ध्यान कहाता है। नामध्यानीका यही स्वाभाविक ध्यान है।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

—पातंजल

धीरे धीरे ध्यानके गाढ होनेपर उसकी परिपक्व अवस्था-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

में ध्यान जब केवल एक ध्येय वस्तु नामको ही उद्भासित या प्रकाशित करता है, अपने स्वरूपका भान अर्थात् मैं ध्यान कर रहा हूँ इत्याकार भेदज्ञान भी लोप हो जाता है अर्थात् ध्येय वस्तुमें ध्याता लीन होता है, तब योगीकी नाम-समाधि होती है। और सम्पूर्ण रूपसे संस्कारमुक्त होकर नामकर्त्ता और नाम नामी अभिन्न होते हैं अर्थात् नामयोगी नामीका ही हो जाता और तब निर्विकल्प समाधि होती है।

षट्कर्म्मासनमुद्राः प्रत्याहारश्च प्राणसंयमः।
ध्यानसमाधी सप्तैवांगानि स्युर्हठस्य योगस्य ॥

षट्कर्म (धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक और कपालभाति), आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि, इन सात हठयौगिक अंगोंके बिना, अथवा इसके जो अन्य विशेषांग वज्रोली मुद्रादि हैं उनके बिना, अथवा यम, नियम, स्थूल क्रिया, सूक्ष्म क्रिया जिसके साथ स्वरोदयसाधन-

नाम और हठ तथा लययोग

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

का सम्बन्ध है, धारणा जिसके साथ षट्चक्रभेदनकी क्रियाका सम्बन्ध है, प्रत्याहार जिसके साथ नादानुसन्धानक्रियाका सम्बन्ध है, तथा ध्यान, लयक्रिया और समाधि, इस नवांग लययोगक्रियाके किंचिन्मात्र साहाय्यके बिना भी इस श्वास-प्रश्वासयुक्त नामसाधनके द्वारा अति अल्पायाससे सुषुम्नापथ परिष्कृत होता और साधक ऊर्द्धरेता हो जा सकता है। ऊर्द्धरेता होनेसे सम्पूर्ण साधना सहजसाध्य होती हैं। "ऊर्द्धरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः।" सुषुप्त कुलकुंडलिनी शक्तिको जाग्रत कर षट्चक्र भेदकर आज्ञाचक्र-स्थ पुरुषके साथ मिला देनेमें इस नामसाधनाकी शक्ति अमोघ है। इस प्रकृति-पुरुष-योगके होनेपर, तब, शक्तिमान् नामयोगी उसी नामका आश्रय लेकर ही श्रीभगवान्‌के स्थान महाशून्यस्थित सहस्त्रारमें उनके श्रीचरण लाभ करता है।

शरीरको नीरोग और स्वस्थ रखते हुए मनको एकाग्र करनेमें सहायकके तौरपर तथा इस नामसाधनामें सहायता

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पहुँचानेके लिये एक प्रकारके अति सहजसाध्य गुरुमुखी प्राणायाम, आसन, कुम्भक, त्राटक (पंच भूतोंमें दृष्टिसाधन), मुद्रा प्रभृति कई प्रकारकी यथाधिकार योगक्रियाओंकी शिक्षा श्रीश्रीविजयकृष्ण-कुलदानन्द दान कर गये हैं।

एक मासमें सिद्धिलाभका उपायनिर्देश

इस अजपा नामसाधनके द्वारा एक मासमें सिद्धि लाभकी एक प्रणाली श्रीश्रीविजयकृष्ण निर्दिष्ट कर गये हैं। श्रीश्रीसद्गुरुसंगके प्रथम खंडमें वह उल्लिखित है। वे कहते हैं—"एक मास जो कोई विधिपूर्वक नियमसे रह कर निर्दिष्ट प्रणालीके अनुसार साधन करेंगे, वे निश्चय ही सिद्धिलाभ करेंगे। शीघ्र ही शरीर छूटनेवाला है, इस प्रकारका भय यदि किसीको हो जाय, सिद्धिलाभ होनेके पूर्व ही शरीर छूट सकता है ऐसी बात यदि किसीके चित्तमें आजाय, तो वह चाहे तो, एक मास नियमपूर्वक रह कर इस प्रणालीसे साधन कर सकता

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

है, उसे सिद्धि प्राप्त होगी। नियम ये हैं—

१—लोकसंगत्याग। विशेषतः स्त्रियोंका दर्शन, स्पर्शन, उनके सम्बन्धमें श्रवण और चिन्तनादिका सम्पूर्ण रूपसे परित्याग।

२—निर्ज्जन स्थानमें शुचि शुद्ध रूपसे दिनमें केवल एक बार अपने हाथसे पकाया हुआ अरवा चावल भोजन करना।

३—शयनत्याग। थकावट बहुत अधिक मालूम होनेपर, जितनी जरूरत हो उतना ही, हाथके तकियेके सहारे धरतीपर सोना।

बाहर इन सब नियमोंका पालन करनेके साथ साथ, निर्दिष्ट रीतिसे मुद्रा-बन्धन और अहर्निश सिद्धासनसे बैठ कर प्राणायाम, कुम्भकके साथ यथा-रीति नामसाधन करना होगा।

इस प्रकार नियम पालन कर जो एक मासतक

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

साधन करेगा, उसे निश्चय ही सिद्धावस्था प्राप्त होगी। कमसे कम ३ दिन भी यदि कोई इस साधनको करेगा तो उसे कोई ऐसी विशेष अवस्था प्राप्त होगी जो सामान्य मनुष्योंके लिये दुर्लभ है, इसमें कोई सन्देहकी बात नहीं।"

इस नामसाधनाका उद्देश्य—स्वाराज्यलाभ

पूर्ण स्वाराज्य, पूर्ण स्वाधीनता पाना ही इस नाम-साधनाका मुख्य उद्देश्य है। पूर्ण स्वाराज्य—पूर्ण स्वाधीनता ही पूर्ण शान्ति या परा शान्ति है। स्वाधीनता सब साधनाओं और जीवोंका ही प्रधान लक्ष्य है। पर स्वाधीनतासे हम अपने वर्त्तमान संस्कारोंके अनुसार राष्ट्रीय स्वाधीनता ही समझते हैं। हमारे देशको पूर्ण स्वाधीनता मिल जानेसे ही क्या हम लोगोंकी सब आकांक्षाएँ पूरी होंगी? भारतके स्वाधीन होनेसे भी हम जरा भी स्वाधीन न हो सकेंगे। देशके स्वाधीन होनेके बाद हम लोग यह समझ सकेंगे कि

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

भारत तो स्वाधीन हुआ पर देशकी विभिन्न जातियोंके सम्बन्धसे, अपने ग्रामके निवासियोंके सम्बन्धसे, और तो क्या अपने घरमें अपने स्वजनोंके सम्बन्धसे हमारी कुछ भी स्वाधीनता नहीं है। इसके पश्चात् यह भी देखेंगे कि अपने शरीरपर भी हमारी कोई स्वाधीनता नहीं है। हम अपनी ही देहके सम्बन्धसे भी पराधीन ही हैं। हम अपने देशको स्वाधीन करके देशपर अपना आधिपत्य स्थापित करने तो जा रहे हैं, पर सबसे अधिक अपना जो अपना ही शरीर है उसीपर राजत्व करनेका कोई अधिकार हमारा नहीं है। हम अपनी इन्द्रियोंके भी अधीन हैं। सारांश, हम तबतक सदा सबके सामने पराधीन ही रहेंगे जबतक हम स्वयं अपने ही सामने पराधीन हैं। इस पराधीनतासे मुक्त होना हंसीखेल नहीं है। केवल पुत्रही पिताके सम्बन्धसे पराधीन नहीं है, पिता भी पुत्रके सम्बन्धसे पराधीन है। पति पत्नीके अधीन है, पत्नी पतिके अधीन, छोटा भाई बड़े भाईके

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अधीन, बड़ा भाई छोटेके अधीन है। अस्वस्थ होनेपर डाक्टरके अधीन, डाक्टर रोग या रोगीके अधीन, सेवाके लिये दूसरेके अधीन, अन्नके लिये किसानके अधीन, किसान वर्षाके अधीन, जमींदार रिआयाके अधीन, रिआया जमींदारके अधीन, वृक्ष जलके अधीन, जल तेजके अधीन; और तो क्या, पंचभूत पंचभूतोंके अधीन हैं। इस प्रकार सब एक दूसरेके अधीन हैं। जबतक यह सर्वविध पराधीनता नहीं छूटती, तबतक पूर्ण स्वाधीनता नसीब नहीं होती। अवश्य ही, पूर्ण स्वाधीनताकी प्राप्तिके मार्गमें देशको स्वाधीन करना भी स्वाधीनता-लाभका एक प्रधान अंग है। देशको स्वाधीन न कर सके तो पूर्ण स्वाधीनताकी प्राप्ति तो एक महान् समस्या ही है। देश बाह्यतः स्वाधीन होनेपर भी, यथार्थमें उसका जो अन्तरंग है वह पराधीन ही रह जाता है। एक राजासे स्वाधीन होकर अन्य राजा और अन्य प्रजाकी अधीनतामें देशको रहना

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

पड़ता है। देशके उद्धारके लिये देशवासियोंका भी उद्धार होना आवश्यक है। अन्यथा पराधीन देशवासियोंके हाथोंमें, देश रहेगा पराधीन ही। देश हमारा है, हम यदि पराधीन रहे तो देश भी हमारा पराधीन ही रहेगा। देशको स्वाधीन करनेके लिये अपने आपको स्वाधीन करना होगा।

समस्त विश्व जिस दिन सम्पूर्ण रूपसे हमारे अधीन हो लेगा, उसी दिन ही पूर्ण स्वाधीनता प्राप्त होगी। स्वाराज्य-लाभ करना हो तो अपने शरीर और समस्त विश्वका अधीश्वर होना होगा। संस्कारोंके अधीन रहते हुए स्वाराज्य-लाभ नहीं हो सकता। संस्कारमुक्त होनेसे ही पूर्ण स्वाधीनता होती है। संस्कारमुक्त होनेका अर्थ है भगवच्चरणप्राप्ति। जिनके हम हैं, जिनका सारा विश्व है उनके श्रीचरणोंमें आश्रय ग्रहण करनेपर हमारे लिये सब कुछ हमारे अधीन हो जाता है। समस्त विश्वके जो अधीश्वर हैं उनके श्रीचरणकमलोंमें आश्रय लेनेसे स्वभावतः ही समस्त विश्वके

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

अधिकारी, समस्त विश्वके अधीश्वर होनेमें आता है। यही पूर्ण स्वाराज्य—पूर्ण स्वाधीनता है।

श्रीश्रीविजयकृष्णकी नाम-साधनाके द्वारा यह पूर्ण स्वाराज्य—पूर्ण स्वाधीनता निश्चय ही प्राप्त होती है। कैवल्यश्रुतिका भी सिद्धान्त है, "सोऽक्षरः परमः स्वराट्"-की प्राप्ति ही स्वाराज्य-सिद्धि है।

यह नाम-साधना ही विश्वसेवा है।

विश्वसेवा भी इस नाम-साधनाके उद्देश्योंमेंसे एक उद्देश्य है। सर्वभूतस्थित श्रीभगवान् हैं, सब परम पिता परमेश्वरके विभिन्न रूप हैं। इस साधनामें यह जानकर कि सब भूतोंमें सर्वत्र वे ही ओतप्रोतरूपसे विराजमान हैं, सर्वत्र सबके प्रति श्रद्धा-भक्ति और पूजा-सम्मान प्रदर्शन करना होता है। श्रीश्रीविजयकृष्ण कुत्ते-बिल्लीके अन्दर भी श्रीभगवान्को प्रत्यक्ष कर उन्हें प्रणाम करते देखे गये हैं। संस्कारयुक्त जीवके प्रति वे अत्यन्त दयालु थे। विश्वसेवा

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

उनके जीवनका प्रधानतम उद्देश्य था। वे वृक्ष-लताओंके साथ बातें किया करते थे, वृक्षादिकोंको कष्ट होनेसे वे समझ जाते थे और उनका दुःख दूर करनेका उपाय करते थे। नशाखोरसे भी वे घृणा नहीं करते थे, बल्कि उसे आनन्दित होते देख स्वयं आनन्दित होते थे। एक वारवनिताका सूखा चेहरा और पहना हुआ फटा वस्त्र देखकर वे तुरन्त रातके उस पिछले पहरमें बाजारमें पहुँचे और दुकानदारको जगा कर वस्त्र और भोज्य पदार्थ खरीद कर उसे दे आये, उससे वे सहानुभूतिसे ही यह भी कह आये कि इसी वस्त्रको पहन कर रोज दरवाजेपर खड़ी रहा करो। आश्चर्यकी बात यह है कि उस गणिकाने उसी क्षण अपनी वृत्ति त्याग दी। बाहर कोई भिखारी वस्त्राभावसे जाड़ेके मारे ठिठुर रहा था, यह भीतर अपने आसनपर बैठे बैठे दिव्य द्रष्टा श्रीश्रीविजयकृष्णने देखा और रोने लगे। पीछे अपना ही ओढ़ा हुआ वस्त्र देनेके लिये बाहर दौड़े गये, उस वस्त्रको भिखारीने ओढ़ा

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

और उसका काँपना बन्द हुआ, तब श्रीश्रीविजयकृष्ण उस उन्मुक्त अवस्थामें शान्त हुए। उनकी दया और सहानुभूति ऐसी थी। पुरीधाममें रहते हुए बन्दरोंका वध रोकनेके लिये उन्होंने जैसा असाधारण यत्न किया और उसमें कृतकार्य हुए, वह इसका उत्कृष्ट दृष्टान्त है।

इस नाम-साधनाके द्वारा कौनसी अवस्था प्राप्त होती है, कौनसा महान् उद्देश्य सिद्ध होता है, दया-सहानुभूतिसे परिपूर्ण श्रीश्रीविजयकृष्णका जीवन उसीका ज्वलन्त उदाहरण है।

हमारे ही भगवान् हैं, हमारे ही भगवान्का यह विश्व है, इसी भावसे सबके साथ दया और सहानुभूति; और सर्व-भूतात्मा ही श्रीभगवान् हैं इसी भावसे सब भूतोंकी सेवा।

नाम-नामी एक हैं। नाम-स्मरणसे जिस प्रकार भगवत्स्मरण होता है, भगवत्स्मरणसे उसी प्रकार नामस्मरण होना स्वाभाविक और विज्ञानसम्मत सत्य है। नामसाधना ही नामसेवा है। नामसेवा करनेसे ही भगवत्सेवा करना हो

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

जाता है। यही नाम-साधना है। और नामसाधनाके द्वारा सब भूतोंमें श्रीभगवान्‌को प्रत्यक्ष करके अर्थात् श्रीभगवल्लीलाका दर्शन कर सेवा करना नाममें सिद्धिका होना है।

सर्वभूतान्तरात्मारूपसे विराजमान श्रीभगवान्‌का अर्थात् नामीका नामसाधन करनेसे—नामसेवा करनेसे ही भूतसेवा हो जाती है। यही श्रीश्रीविजयकृष्णकी नाम-साधनामें विश्वसेवा है।

यह नामसाधन असाम्प्रदायिक है।

श्रीश्रीविजयकृष्णकी नाम-साधना किसी दल या सम्प्रदायसे बँधी नहीं है। जिस किसी जातिका, जिस किसी धर्म-सम्प्रदायका जो कोई भी व्यक्ति, मुसलमान, ईसाई, हिन्दू, बौद्ध, जैन, जो कोई भी, अपनी अपनी कुलपरम्परागत रीति-नीति, आचार-व्यवहारादिको मानते हुए, इस अजपा नाम-साधनपथके अवलम्बनसे अनायास अग्रसर हो सकता है, उसमें कुछ भी बाधक नहीं है। इसीलिये किसी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

धर्म या सम्प्रदायके साथ इस साधनका या इसके साधकका कोई विरोध भी नहीं हैं। हमारे ही भगवान्का नाम ले रहे हैं सभी सम्प्रदायोंके धर्मावलम्बी लोग, यह जानकर उनका आदर, भक्ति, श्रद्धा करना ही इस साधनकी विधि है। श्रीश्रीविजयकृष्णकी साधना इस प्रकार परम उदार है।

श्रीश्रीविजयकृष्ण वैष्णव थे, पर आधुनिक वैष्णव सम्प्रदायके वैष्णव नहीं। सनकादि ऋषि जिस प्रकारके वैष्णव थे, श्रीश्रीविजयकृष्ण भी उसी प्रकारके आदि सनातन वैष्णव थे। भगवान् श्रीगौरांग महाप्रभु जैसे वैष्णव थे, श्रीश्रीविजयकृष्ण भी वैसे ही वैष्णव थे। श्रीगौरांगने जिस प्रकार श्रीश्रीईश्वरपुरीसे दीक्षा लेकर श्रीश्रीकेशव भारतीसे संन्यास ग्रहण करके भी आदि वैष्णव धर्मका ही पालन किया, उसी प्रकार श्रीश्रीविजयकृष्णने मानससरोवरवासी परमहंस ब्रह्मानन्दजीसे साधन-दीक्षा तथा स्वामी हरिहरानन्द-जी सरस्वतीसे संन्यास ग्रहण करके भी श्रीसनातन वैष्णव

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

धर्मका ही पालन और पुनःस्थापन किया। उनका चतुर्थाश्रम-का नाम था स्वामी अच्युतानन्द सरस्वती। परन्तु संसारमें गोस्वामी विजयकृष्ण नाम ही प्रसिद्ध हुआ। मूलतः आदि वैष्णव धर्म ही एक मात्र धर्म है। सब सम्प्रदायोंके धर्म आदि वैष्णव धर्मके ही अन्तर्गत हैं। कुछ थोड़ेसे सामान्य नियमोंका ही भेदाभेद देख पड़ता है और इसीसे सम्प्रदायों-की सृष्टि हुई है। मूल साधन, चरमसाधन श्रीभगवन्नाम-साधन ही है। सर्वत्र सब सम्प्रदायोंका यही एक साधन है। प्रकार-प्रणाली-भेदका ही पार्थक्य है। संसारकी सारी साधनाओंका लक्ष्य एक श्रीभगवान् ही हैं।

श्रीश्रीविजयकृष्ण-कुलदानन्दका साधन अजपा नाम-साधन है। अप्राकृत शक्तियुक्त नाम श्वास-प्रश्वाससे जपना ही इसका विशेषत्व है। इस साधनके साथ मुसलमान, ईसाई, नानकपन्थी, बौद्ध आदिकोंका साधन बहुत कुछ मिलता-जुलता देख पड़ता है। ईसाइयोंके साधनमें "Breathe

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

the Name of God" अर्थात् "भगवान्‌के नामकी साँस लो", यह उपदेश मिलता है। बौद्ध धर्म-शास्त्र 'त्रिपीटक' और 'विशुद्धिमार्ग' आदि ग्रन्थोंमें 'कायगतासति' अर्थात् देहतत्त्वावलम्बनपूर्वक साधनप्रणालीमें 'आनापाना-सति' अर्थात् श्वास-प्रश्वाससे मनःसंयोग करके साधन करनेका प्रशस्त उल्लेख है। बुद्धदेवने इस साधनके सम्बन्धमें उपदेश करते हुए प्रारम्भमें और अन्तमें कहा है—"एकायनो अयं भिक्खवे·····निब्बानस्स सच्छि किरियाय यदिदं चत्तारो सति पट्ठानो" इत्यादि। अर्थात् निर्वाणलाभके लिये यही एक मात्र मार्ग है। परन्तु पार्थक्य इतना ही है कि विदर्शन-भावनाके बदले श्रीश्री-विजयकृष्ण-कुलदानन्दके साधनमें आरम्भसे ही गुरुदत्त अप्राकृत शक्तियुक्त नाम जपा जाता है।

सिखोंके भक्तिग्रन्थ सुखमणिमें नानकजी कहते हैं, "नानक सो सेवक श्वास श्वास समारै" अर्थात्

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"सेवक वही है जो साँस साँसके साथ भगवान्‌का स्मरण करता है;" "श्वासि ग्रासि हरिनाम समाल" अर्थात् "हर साँस और हर ग्रासके साथ हरिनाम लेते रहो"। इन वचनोंसे यही देख पड़ता है कि श्वास-प्रश्वासके साथ नाम लेनेकी विधि नानकपन्थियोंमें भी है। मुसलमान फकीरोंमें भी अजपा साधन करनेवाले लोग मिलते हैं।

इस साधनमें गुरुनिष्ठा

दीक्षा ग्रहण करनेके पूर्व शिष्य सौ बार, सहस्र बार, दो बरस, दस बरस, जबतक चाहे, देख-सुन कर, ठोक-बजाकर तब दीक्षा ले—गुरु करे, यही आर्य ऋषि-पन्था है। पर दीक्षा ग्रहण कर चुकनेके बाद गुरुपर अविश्वास करने, सन्देह करने, गुरुका दोष देखनेका कोई अधिकार शिष्यको नहीं रह जाता। तब गुरु-शिष्य-सम्बन्ध रहता है। गुरुका

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

दोष तब देखना महापाप है। वैसी अवस्थामें बल्कि यह अच्छा है कि गुरुके पाससे दूर रह कर तीव्रताके साथ गुरुदत्त नाम-साधन करे, उससे गुरुका वास्तविक स्वरूप प्रत्यक्ष होगा। जो लोग साधन नहीं करते उन्हींकी कुदृष्टि हुआ करती है और अपना ही रूप वे गुरुमूर्त्तिमें देखा करते हैं।

नाम देनेवालेपर विश्वास न हो तो नामदाताकी दी हुई वस्तु "नाम"पर श्रद्धा और निष्ठाका होना बहुत कठिन है। गुरुको शिष्य जितना ही प्यार कर सकेगा, गुरुदत्त वस्तु नामके साथ भी उसकी उतनी ही प्रीति होगी। सद्‌गुरु ही भगवान् हैं, भगवान् ही सद्‌गुरु हैं। सद्‌गुरुशक्ति ही सारे विश्वमें व्याप्त है, परन्तु सर्वत्र प्रकाशित नहीं। जिसके लिये जिनमें वह प्रकाशित है वे ही उसके सद्‌गुरु हैं। श्रीश्री-विजयकृष्ण कहते हैं—"गुरुमें ईश्वरकी चित्-शक्तिका प्रकाश देख कर वहीं पूजा करनी होती है। भगवान्‌को

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

और कौन देख सकता है ? गुरु ही भगवान् हैं। गुरुमेंसे होकर ही भगवान्के अनन्त रूप, अनन्त विभूतियाँ प्रकट हुआ करती हैं। गुरुकी पूजा ही ईश्वरकी पूजा है।" जिसके जो गुरु हैं उसके वे ही सद्गुरु हैं। गुरुनिष्ठा ही नाममें निष्ठा या सद्गुरु नामीमें निष्ठा है।

ब्रह्मानन्दं परम सुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं
द्वंद्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादि लक्ष्यम्।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधी साक्षिभूतं
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि॥

गुरुदत्त अप्राकृत शक्तियुक्त श्रीभगवन्नामका श्वास-प्रश्वासमें जप ही श्रीश्रीविजयकृष्ण-कुलदानन्दकी नाम-साधना है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

नामसाधकको कुछ अमूल्य उपदेश

श्रीश्रीविजयकृष्णने वंगदेशान्तर्गत ढाका-गेंडारिया आश्रममें अपनी साधन-कुटीकी दीवारपर, नामसाधनकालमें नाममें रुचि उत्पन्न करनेमें सहायक जो उपदेश लिख रखे थे, वे नीचे दिये जाते हैं—

ऐसा दिन नहीं रहेगा।

१. आत्मप्रशंसा मत करना।

२. परनिन्दा मत करना।

३. अहिंसा परमो धर्मः।

४. सब जीवोंपर दया करना।

५. शास्त्रों और महाजनोंपर विश्वास करना।

६. शास्त्रों और महाजनोंके आचारके साथ जो बात न मिले उसे विषवत् त्याग देना।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

७. नाहंकारात् परो रिपुः ।

सत्यरक्षा और वीर्यधारणके विषयमें श्रीश्रीविजयकृष्ण साधकोंको विशेष रूपसे सावधान करते थे। वीर्यधारण जिस प्रकार शरीररक्षामें सर्वप्रधान कारण है, सत्य भी आत्मरक्षामें वैसा ही है।

शम, सन्तोष, विचार और सत्संग साधनपथमें अग्रसर होनेके लिये अत्यन्त आवश्यक है।

१. मनकी साम्यावस्थाको ही शम कहते हैं।
२. सब समय सब विषयोंमें सन्तुष्ट रहना ही सन्तोष है।
३. सदा सब अवस्थाओंमें भला-बुरा, सत्-असत्का विचार करना ही प्रकृत विचार है। श्रीभगवान्को लक्ष्य करके जो कुछ किया जाता है वही सत् है, उन्हें छोड़ कर सब असत् है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

४. श्रीभगवान् ही सत् हैं—भगवत्संग ही सत्संग है, भगवदाश्रित साधुसज्जनोंका संग भी सत्संग है; सद्ग्रन्थ और शास्त्रादिका पाठ भी सत्संग है, इनमें ऋषियोंका ही संग होता है।

इन नियमोंके साथ और भी चार नियम श्रीश्रीविजयकृष्ण बतला गये हैं—स्वाध्याय, तपस्या, शौच और दान।

१. स्वाध्याय केवल अध्ययन करना नहीं है, गुरुदत्त इष्ट मन्त्र या नाम श्वास-प्रश्वाससे जपना ही यथार्थमें स्वाध्याय कहाता है।
२. सब अवस्थाओंमें धैर्यके साथ नामसाधनका बार बार प्रयत्न करना ही तपस्या है।
३. शौचका अर्थ है सब अवस्थाओंमें बाह्याभ्यन्तर पवित्रता। शरीर और मनको निर्म्मल पवित्र रखना ही शौच है। शरीर पवित्र न

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

हो तो अन्तःकरण शुद्ध नहीं होता, चित्त शुद्ध न होनेसे नाममें यथार्थ रुचि, श्रीभगवान्‌में श्रद्धाभक्ति, कुछ भी नहीं होता।

४. प्रतिदिन कुछ दान करना। दया-सहानुभूतिसे ही दान होता है, जिस किसी प्रकारसे भी दूसरेका क्लेश दूर करना ही दान है, नित्य कमसे कम दो मीठे वचन ही दान करना उचित है*।

---

* मनुका वचन है—

तृणानि भूमिरुदकं वाक् चतुर्थी च सूनृता।
एतान्यपि सतां गेहे नोच्छिद्यन्ते कदाचन॥

अर्थात्—अतिथिको चाहे कोई दरिद्रतावश अर्थ, अन्न आदि न दे सके; पर सोनेके लिये तृण, विश्रामके लिये भूमि, हाथपैर धोनेके लिये जल, और चौथे प्रिय वचन, इनका तो किसी भले मानसके यहां कभी अभाव नहीं होता।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

इसके अतिरिक्त श्रीश्रीविजयकृष्ण गोस्वामीने साधकोंके लिये आवश्यक कुछ और भी विशेष उपदेश किये हैं—

दो इन्द्रियां प्रबल हैं—जिह्वा और उपस्थ। असंयत जिह्वाके वश जाने कितने बड़े बड़े पापोंकी सृष्टि होती है। जिह्वाको वशमें करनेके लिये ऋषि लोग मौनी हुआ करते थे।

रास्तेमें किसी स्त्रीको देख उसकी कामना करनेसे जो हानि होती है, बाजारमें मिठाईकी दूकानपर रसगुल्ला देख कर उसका लोभ करनेसे, धर्मरक्षणकी दृष्टिसे, ठीक उतनी ही हानि होती है।

काम-क्रोध अधर्म नहीं हैं, काम-क्रोधका अवैध व्यवहार ही पाप है। उनका मनमें उदय होना पाप नहीं है, उनमें इच्छापूर्वक रमते हुए योग देना ही पाप है। सामान्य मनुष्योंकी अपेक्षा साधकोंमें इनकी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

प्रबलता अधिक होती है, क्योंकि ये सब आत्माकी ही तो वृत्तियाँ है।

ये सब वृत्तियाँ जबतक बहिर्मुख अवस्थामें रहती हैं तबतक शत्रुवत् कार्य करती हैं, अनिष्ट प्रतीत होती हैं; परन्तु भगवत्कृपासे जहाँ एक बार मुँह फिरा, तहाँ ये ही उपकारी हो जाती हैं। इनकी वृद्धिमें तब फिर कितना आनन्द आता है!

जब जिस शत्रुके नष्ट होनेका समय आता है तब वह खूब प्रबल हो उठता है, निर्वाणके पूर्व दीपककी तरह।

शत्रुकी उत्तेजना जब बढ़ती है तब नामकी उत्तेजनाको भी बढ़ाना चाहिये। नाममें रुचि उत्पन्न हो जानेपर कोई प्रलोभन, परीक्षाका कोई प्रसंग कुछ बिगाड़ नहीं सकता।

मनुष्यकी सारी अशान्ति धैर्यके अभावसे ही

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

होती है। चञ्चलता ही अशान्तिका एकमात्र कारण है। धैर्य हो धर्म है, धैर्य ही मनुष्यका मनुष्यत्व है।

अहिंसा, सत्य, इन्द्रियनिग्रह, ये तीन ही मनुष्यके यथार्थ धर्म हैं।

घर-द्वार, रुपया-पैसा, विषय-सम्पत्ति, इन सबको संसार नहीं कहते, देहात्मबुद्धि ही संसार है। दुर्गके अन्दर रह कर जैसे निरापद हो युद्ध किया जा सकता है, उसी प्रकार संसारमें रह कर भी वैध उपायसे कर्मक्षय करना सहज है।

संन्यास मनुष्यके भीतरकी ही एक अवस्था है। भगवान्‌के प्रति सम्यक् रूपसे आत्मसमर्पण ही संन्यास है।

सम्भोगमें कभी कभो स्त्रीसम्बन्धिनी आसक्ति घट जाती है, और यों भी सहज ही कट जाती है; पर अर्थ-में यदि आसक्ति हो जाय तो उसे काटना सहज नहीं है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

किसीसे कोई लाभ कर लेनेके विचारसे साधुसंग मत करो। हो सकता है कि कोई कहे कि तुम इस तरह चलो तो तुम्हें अमुक अवस्था प्राप्त हो जायगी। इन सब प्रलोभनोंसे बचना मामूली बात नहीं है। गुरुकरण हो चुकनेके पश्चात् दूसरे किसीके उपदेशको मान कर चलनेसे बहुत बार हानि उठानी पड़ती है। निष्ठामें ही खलल पड़ता है।

विवेक, वैराग्य, श्रद्धा और मुमुक्षुता, इस साधन-चतुष्टयसे सम्पन्न हुए बिना तत्वजिज्ञासा करनेका अधिकार ही नहीं होता।

हमारे अन्दर प्रति मुहूर्त्त प्रत्येक कार्यके सम्बन्धमें अमुक अच्छा और अमुक बुरा है, इस तरहकी एक ध्वनि अपने आप ही उठा करती है, जो लोग नियमसे प्रत्येक श्वास-प्रश्वासपर ध्यान रखते हुए नाम लेते हैं और दम दमपर कुम्भक साधते हैं

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

उनकी देह शुद्ध हो जाती है; ऐसे ही लोग इस ध्वनिको सुन पाते हैं।

धर्मके प्रधान अंग हैं—सत्य, न्याय, जीवोंपर दया, पिता-माता और गुरुजनोंकी भक्ति, सत्संगकी स्पृहा, परस्त्रीदर्शनके विषयमें सावधानता, परधनमें अलोभ।

आहारके साथ धर्मका योग है। कारण शरीर और आत्मा एकत्र हैं। आहारका परिमाण और समय नियत रखना होता है। वीर्यधारण ही मूल है, पर इन दो नियमोंकी रक्षा न करनेसे वीर्यधारण भी ठीक तरहसे नहीं होता। शरीर अस्वस्थ होनेपर साधन-भजन कुछ भी तो नहीं होता, "धर्म्मार्थकाम-मोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।"

मादक पदार्थमात्र, उच्छिष्ट और मांसाहार साधन-शक्तिको सर्वथा दबाये रहते हैं, उसे प्रकट ही नहीं होने देते।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बहुत बोलनेवाले सत्यकी रक्षा नहीं कर सकते। सत्य-भाषणके लिये वाक्संयम करना पड़ता है।

दान शब्दमें दयाका अर्थ है। जो खुशामद करता है वह दानका पात्र नहीं। जो सदा याचना करता है वह भी दानका पात्र नहीं। भय, स्नेह, लज्जा, मान और वंशमर्यादा, प्रत्युपकारकी प्रत्याशा, इन सब भावोंसे किया हुआ दान अपात्रमें दान होता है।

अपने साधनपथमें एक विशेष निष्ठा जबतक नहीं हो लेती तबतक किसी शास्त्रका पाठ अथवा किसी साधुका संग करना ही न चाहिये। साधन-मार्गमें विशेष अवस्था लाभ कर लेनेपर उसकी सत्यताके प्रमाणके तौरपर शास्त्रको देखना ही ठीक है।

ठीक गुरुके वचनपर ही चलना चाहिये। सभी विषयोंमें कुछ गृहीत सत्य होते हैं, उन्हें तो मान ही

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

लेना पड़ता है। उदाहरणार्थ, वर्णमालामें क के बाद ख, ख के बाद ग पढ़ना होता है। आरम्भहीमें ऐसा क्यों, यह प्रश्न कोई कर बैठे तो वह पढ़ ही नहीं सकता। "पहले समझ लेंगे, पीछे करेंगे," यह हमारे देशका या हमारे सनातन धर्मका भाव नहीं है। हमारे शास्त्रकारोंका उपदेश है—"पहले करो, पीछे समझो।"

प्रत्येक साधकको ही तीन अवस्थाओंमेंसे होकर जाना पड़ता है—प्रथम ब्रह्म, द्वितीय आत्मा, तृतीय भगवान्।

प्रथम अवस्थामें साधक सब कुछ ब्रह्ममय देखता है—सर्वत्र ही उसे ब्रह्मस्फूर्त्ति होती है।

द्वितीय अवस्थामें वह यह देख पाता है कि कोई अनिर्वचनीय शक्ति उसे चला रही है। उसका अंग-प्रत्यंग उसी शक्तिसे व्याप्त और चालित हो रहा है।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

इसके बाद ही भगवद्दर्शनलाभकी अवस्था आती है, तब ब्रह्मकी लीलाके दर्शन होते रहते हैं। काली, दुर्गा आदि समस्त देवता प्रत्यक्ष होते हैं। राम, कृष्ण आदि अवतार नेत्रोंके सामने आ जाते हैं। इसी अवस्थामें उनका (भगवान्का) प्रकृत रूप-दर्शन होता है। वही रूप सच्चिदानन्द है, उसके दर्शन एक बार जब हो जाते हैं तब—

भिद्यते हृदयग्रन्थिः छिद्यन्ते सर्व संशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्म्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥

इस साधनमें केवल अपने देशके देवी-देवता दर्शन देते हों, यह बात नहीं; बल्कि ग्रीसमें, रोममें, अन्यान्य देशोंमें, यहाँतक कि जंगलों और पहाड़ोंमें रहनेवाले असभ्य लोग भी जिस जिस रूपसे भगवान्को अबतक पूजते आये और पूज रहे हैं, वे सभी सामने आ जाते हैं।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

कपटी हृदय सदा ही असत्य चबाया करता है। लोग यदि साधन-भजन न भी करें तो भी केवल एक सरलताके प्रभावसे मुक्ति पानेमें समर्थ हो सकते हैं।

सद्गुरुका आश्रय लेनेपर कर्मका आप ही अन्त हो जाता है। गुरुशक्ति आपही अपना कार्य करती है। प्रारब्धके हाथसे बचनेके लिये शास्त्रोंमें दो उपाय बतलाये हैं—विचार और अजपा साधन।

जब जो कुछ भी करो, विष्णुप्रीत्यर्थ करो। उठना-बैठना, नहाना-धोना, खाना-पीना इत्यादि सब काम निष्काम होकर अथवा ईश्वरप्रीत्यर्थ करनेसे शीघ्र ही प्रारब्धका क्षय हो जाता है।

पुरुषार्थसे यदि काम न लिया जाय तो प्रकृत आत्मपरिचय नहीं मिलता। पुरुषार्थ होता है कृषकके कार्य जैसा। कृषक भूमि जोतकर तैयार करता और

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

बीज बोता है। उसका बस इतना ही कार्य है; इसके आगे वह और कुछ नहीं कर सकता। आकाशसे यदि मेघवर्षा न हो तो जलसिंचन करके भी वह कुछ नहीं कर सकता। आन्तरिक उद्यम तप है। तप करनेसे, मेघसे जलकी वर्षा होनेके समान, उनकी कृपावर्षा होती है।

ब्रह्मको भी देवता समझकर पूजनेसे देवता ही मिलेंगे।

गुरुनिष्ठाको कोई नष्ट करनेका प्रयत्न करे तो उस प्रसंगमें वज्रकी तरह कठोर होना चाहिये।

प्रथम अवस्थामें दर्शन आदि चंचल और क्षणिक होते हैं, चित्तकी निर्म्मलता और स्थिरताके साथ साथ ही ये अधिकाधिक स्पष्ट और स्थायी होते देख पड़ते हैं।

अभिमान नष्ट होनेपर ही चित्तमें चैतन्य प्रकट

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

होगा। सिर ऊँचा रखनेसे कभी धर्मलाभ नहीं होता। मन ही मन सदा ऐसी प्रार्थना करनी चाहिये कि, हे ईश्वर, मुझे अपने हाथोंमें उठा लो, तुम्हें छोड़ मैं और किसी चीज़की इच्छा न करूँ।

खूब संग्राम करो, संग्रामका जीवनमें आ जाना भी महासौभाग्य समझो। संग्रामके आरम्भ हो जानेसे ही समझ लो कि धर्मजीवन आरम्भ हुआ। इसी समय एकमात्र गुरुदत्त नामको ही यन्त्र बनाकर अत्यन्त धीर होकर, प्राणोंकी बाजी लगाकर, रिपुकुलके साथ युद्ध करना होता है।

योग बड़ी कठिन चीज़ है, हमारे इस पन्थाको ठीक योग भी नहीं कह सकते, योगसे भी यह श्रेष्ठ है।

यह नाम अक्षर नहीं है, केवल एक शब्द नहीं है, इस नाममें भगवान्की अनन्त शक्ति है, भगवान्

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ही नाम है, शिष्यमें इस शक्तिका संचार ही सद्गुरुकी दीक्षा है।

देखो, इस बारका यह ग्रीष्म कितना भयानक है! नदी-नाले, कूप-तड़ाग सब सूख गये हैं। सूर्यके प्रखर उत्तापसे सभी घबरा गये हैं, सब प्राणी हाहाकार कर रहे हैं। पेड़-पल्लव पहले जैसे अब नहीं रहे; देखनेसे ही मालूम होता है, एक बड़ी ही भीषण अवस्था उपस्थित है। सचमुच ही प्रकृतिमें ऐसी दारुण दुरवस्था और कभी नहीं होती। पर विचारसे देखो तो ऐसा ग्रीष्म न होनेसे वर्षा नहीं होती, प्रकृति फिरसे नवीन सौन्दर्यसे परिपूर्ण नहीं होती। यह ग्रीष्मकाल ही प्रकृतिके नवीन सौन्दर्यका कारण है। ग्रीष्म होता है, इसीसे तो हम इतना सुख, इतना सौन्दर्य अनुभव करते हैं। साधनकी अवस्था भी ठीक ऐसी ही है। साधन करते हुए शुष्कता, निराशा, जलन इत्यादि

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

विविध प्रकारसे दुःख भोगना पड़ता है, इसीसे तो धर्ममें इतना सौन्दर्य है। निराशा या शुष्कता न होती तो धर्ममें इतना आनन्द न होता। इन सब अवस्थाओंमेंसे होकर जब मनुष्य धर्म्मके उच्चतम शृंगपर जा खड़ा होता है तभी उसे वास्तविक शान्ति प्राप्त होती है। ऐसा जबतक नहीं होता, तबतक इन सब अवस्थाओंसे मनुष्यको छुटकारा नहीं मिल सकता। एक बार यदि शान्तिकी अवस्था प्राप्त हो जाय तो फिर वह कभी किसी कारणसे नष्ट नहीं होती।

जप तीन प्रकारका होता है—वाचिक, उपांशु और मानस।

भगवन्नामका उच्च स्वरसे कीर्त्तन वाचिक जप है। जो जप ऐसे ढंगसे किया जाता है कि जप करनेवाला स्वयं सुन ले पर दूसरा कोई न सुन सके वह उपांशु जप है। जिस जपमें न जीभ हिलती है न होंठ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

हिलते हैं बल्कि मन ही मन जप होता है वह मानस जप है।

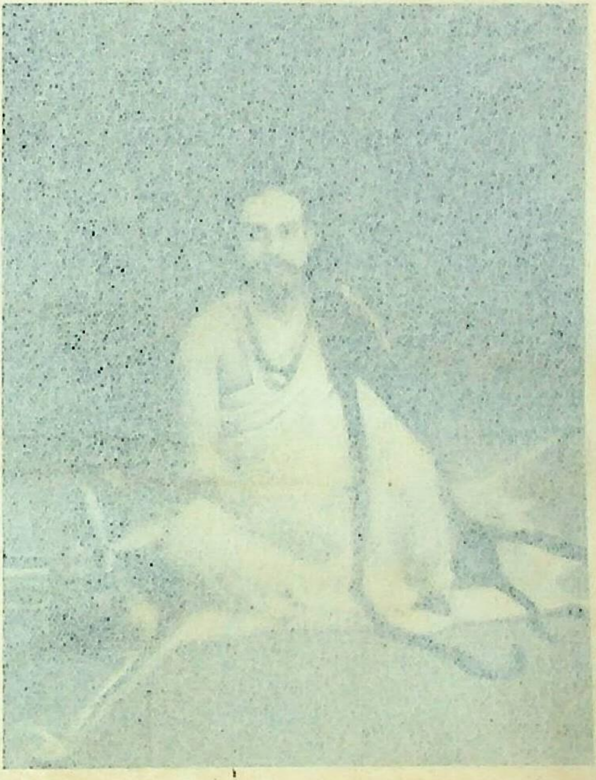
इष्ट मन्त्रका मानस जप ही विधेय है।

उच्च नामकीर्तनसे, उच्च स्तव-स्तोत्रादिका सस्वर पाठ करनेसे चित्त शुद्ध होता है, मन पवित्र और एकाग्र होता है। उपांशु जपमें माला फेरते हुए, सब काम-काज करते-कराते हुए, भगवत्स्मरण करनेकी सुविधा है। मानस जप नामस्मरण है, यही नामध्यान है; पर प्राथमिक अवस्थामें यह जप अर्थात् धारणा ही है। धारणामें चञ्चलता रहती है, धारा अविछिन्न नहीं रहती, स्मरण कभी छूटता है, कभी होता है—धरा जाता है। इसी प्रकार करते करते नामधारण अर्थात् नामजप नामध्यानमें परिणत होता है। नाम-ध्यानकी परिणति है नामसमाधि।

इस नामरूपात्मक संसारमें नाम और रूपके

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



श्रीश्रीनरेश ब्रह्मचारी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

हिलते हैं बल्कि मन ही मन जप होता है वह मानस जप है।

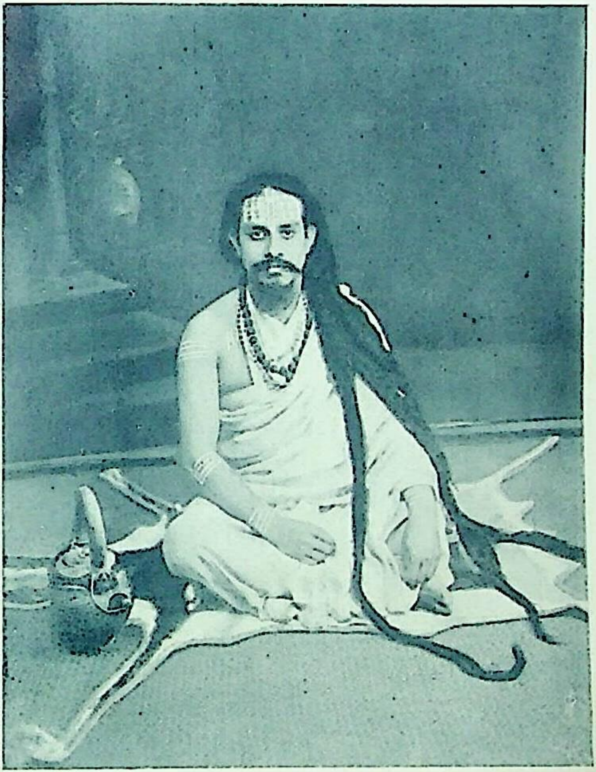
इष्ट मन्त्रका मानस जप ही विधेय है।

उच्च नामकीर्तनसे, उच्च स्तव-स्तोत्रादिका सस्वर पाठ करनेसे चित्त शुद्ध होता है, मन पवित्र और एकाग्र होता है। उपांशु जपमें माला फेरते हुए, सब काम-काज करते-कराते हुए, भगवत्स्मरण करनेकी सुविधा है। मानस जप नामस्मरण है, यही नामध्यान है; पर प्राथमिक अवस्थामें वह जप अर्थात् धारणा ही है। धारणामें चञ्चलता रहती है, धारा अविच्छिन्न नहीं रहती, स्मरण कभी छूटता है, कभी होता है—धरा जाता है। इसी प्रकार करते करते नामधारण अर्थात् नामजप नामध्यानमें परिणत होता है। नाम-ध्यानकी परिणति है नामसमाधि।

इस नामरूपात्मक संसारमें नाम और रूपके

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



श्रीश्रीनरेश ब्रह्मचारी

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

द्वारा ही जीव अविद्यामें फँसकर पतित हो जाता है। जीव जहाँ जा गिरता है उसी भूमिका आश्रय लेकर ही फिरसे उठनेमें समर्थ हो सकता है। इसलिये नाम और रूपमें जब वह जा गिरा है तब नाम और रूपका अवलम्बन करनेसे ही उसका पुनरुत्थान हो सकता है। अतः दिव्य नामरूपका अवलम्बन कर परमपदप्राप्तिके लिये जो कुछ क्रिया अर्थात् साधन किया जाता है वही मन्त्रयोग या नामयोग है।

वृक्षके समान सहिष्णु होकर, तृणसे भी नीच बनकर, मान्योंको मान देकर, स्वयं निरभिमान हो नाम लेनेसे तत्क्षण ही फल मिलता है।

"हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम्।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा ॥
(नारदपञ्चरात्र)

समाप्त

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

श्री ल. ना. प्रेस, काशी.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIFE OF VIJAYAKRISHN
(A study in devotional mysticism)

BY

Prof. B. C. Das M. A.

प्राप्तिस्थान—

श्रीश्रीविजयकृष्ण मठ,
औध गरबी, बनारस.

BRAHMACHARI KULADANANDA
(English)

BY

Dr. B. M. BARUA M. A. D. LIT
(London)

प्राप्तिस्थान—

श्रीगौराङ्ग सुन्दर ता
२० महर्षि देवेन्द्र रोड
कलकत्ता

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi